

**पञ्चावस्थाभा त-५३३**



ALL 6-8, with 12 and 14  
 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32 34 36 38 40 42 44 46 48 50 52 54 56 58 60 62 64 66 68 70 72 74 76 78 80 82 84 86 88 90 92 94 96 98 100

100-443887-100

# ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કોપીરાઈટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૧૫૦૦૧

વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ બૃહાવૈષ્ણવ-ધામાં લંદુરસ્તી

વિગય ૬૯૩૧૫૭

# વૃદ્ધાવસ્થા છતાં તંદુરસ્તી

એટલે

મોટી ઉંમરે-શરીર વૃદ્ધ છતાં-પુરી તંદુરસ્તી

કેમ સચવાય ?

લખનાર તથા પ્રગટ કરનાર

રવિશંકર ગણેશભાઈ આંબરીઆ

માણચીક મેડીકલ ઓફીસર

કોટડા સાંગાણી તથા માંગરોલ સ્ટેટ

વહુને શીખામણ સુખમય જીંદગી, બગર ફાકાનો વૈધ

વગેરેના બનાવનાર

નિયમ વિના ન કરો કદી, કંઈપણ કામ હુમેશ;

નિયમ વિના નહો સદા, આધિ વ્યાધિ વિશેષ.

કુદરતનો છે કાયદો, નિયમિત નિશ્ચય બ્રાત;

થાય અનિયમિત તે થકી, બગડે છે બધી વાત.

( સર્વ હક લખનારને સ્વાધીન છે. )

આવૃત્તિ પહેલી.

પ્રત ૧૦૦૦:

મૂલ્ય રૂપીઆ ૧-૮-૦

ટપાલ ખર્ચ જુદું

[ સને ૧૯૩૦

સંવત ૧૯૮૬ ]

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય  
અમદાવાદ  
ગુજરાતી કોપીરાઈટ-સંગ્રહ  
૧૪૭૭૧

નિત્યં હિતાહારવિહારસેવી  
સમીક્ષ્યકારી વિષયેષ્વસક્તઃ ।  
દાતા સમઃ સત્યપરઃ ક્ષમાવાન્  
આત્મોપસેવી ચ ભવત્યરોગઃ ॥  
(વાગભટ્ટ) અષ્ટાઙ્ગહૃદયે અ. ૪-શ્લોક ૩૭

અર્થ-હમેશાં પોતાને હિતકર જોરાક લેનાર અને તેવો જ  
વિહાર કરનાર, વિચારીને વર્તન રાખનાર, વિષયોમાં આસક્તિ ન  
રાખનાર, દાતા, સમાનભાવ સર્વપર રાખનાર, ( દયાળુ ) ક્ષમા  
રાખનાર, વડીલોનું માન જાળવનાર, એવો પુરૂષ હમેશાં નિરોગી  
રહે છે, એટલે તેવાને રોગ થતા જ નથી.

—•—

---

મુદ્રક : મુદ્રણસ્થાન :  
કેશવ હ. શેઠ  
ખડાયતા મુદ્રણકલા મન્દિર  
ચાર રસ્તા, અમદાવાદ

---





રા. રા. વજીરામ અંદરજી બુચ  
જન્મ સંવત ૧૮૯૬ પોષ શુદ્ધ ૧૦ - હાલ ઉમ્મર વર્ષ ૯૦ (નેવું).

## અર્પણપત્રિકા

મારા પરમપૂજ્ય પિતા૩૫ શ્રવશ્ચર રા. મુ. વજેરામ અંદરજી ભુચને આ પુસ્તક તેમનાં પવિત્ર ચરણમાં અર્પણ કરું છું. પુત્રવત્ કરજ બળવવા પ્રભુએ મને તક આપી તે ખાતે પરમાત્માનો પણ આભાર માનું છું.

પુત્ર માત્રની કરજ છે કે તેણે માવતરનો આશીર્વાદ મેળવવો જ જોઈએ. મારા મુ. ગણેશ માંડણજી તો હજી મેં વિદ્યાભ્યાસ પુરો કર્યો નહોતો તે પહેલાંજ ગુજરી ગયેલા; તેથી તેમના પ્રત્યક્ષ આશીર્વાદ મેળવવાનું મારા એકે પુસ્તકના ભાગ્યમાં નહતું. છતાં ધંધે વળગ્યા પછી પ્રથમ પુસ્તક મેં “વહુને શિખામણ”નું લખ્યું, તે તેમને અર્પણ કરી અદ્વાંશે કરજ બળવી છે.

જેમ પિતા તેમજ સસરા પણ આર્યમાં એક માવતર જ ગણાય છે. તેમને આ પુસ્તક અર્પણ કરી કરજ અદા કરું છું. તે સાથે આ પુસ્તકનું નામ “મોટી ઉમ્મર છતાં-શરીર વૃદ્ધ છતાં-પુરી તાંદુરસ્તી કેમ સચવાય” તે છે: તેને યોગ્ય જ તેઓની ઉમ્મર પણ છે: તેમની ઉમ્મર ૯૦ નેવું વર્ષની છે,

અને તેવડી મોટી ઊમ્મર હોવા છતાં, તેમના શરી-  
રની સાધારણ સ્થિતિ, આંખની શક્તિ, થોડો વખત  
થયાં મંદ પડયા છતાં, ઘણી સારી કહેવાય તેવી છે;  
વળી આનંદી પ્રકૃતિ, યુવાન માણસ જેવી બોલવાની  
શક્તિ, ભૂખ, નિદ્રા, હજી સુધી બરાબર ટકેલાં છે;  
એટલે તેમનું જીવન પુસ્તકમાં સુચવેલી સ્થિતિનું  
જ આદર્શરૂપ છે, તેથી આ પુસ્તક તેમને જ અર્પણ  
કરવું એવડી રીતે યોગ્ય થઈ પડતાં તેમ કરું છું,  
અને પ્રભુ પ્રત્યે પ્રાર્થના કરું છું કે જેમ નેવું વર્ષ  
લોગવ્યાં છે તેમ સૈકો પુરો કરી અથવા તેથી પણ  
આગળ વધી, આ પુસ્તક વાંચી તે પ્રમાણે વર્તન  
કરનાર ને તેટલી લાંબી જીંદગી લોગવવા જીવતું,  
જીગતું, દૃષ્ટાંત નજર આગળ લાંબો વખત હયાત  
રહેા !

માંગરોળ  
( કાઠીઆવાડ )  
તા. ૧૨ જાનેવારી  
૧૯૩૦

લિ. આજ્ઞાકિંત  
રવિશંકર ગણેશજી અંબરીઆ



રા. રા. મુરબ્બી વજેરામ અંદરજી બુચનું

## ટુંક જીવનચરિત્ર

રા. રા. મુરબ્બી વજેરામ અંદરજી બુચને! જન્મ સંવત ૧૮૯૬ ના પોષ શુદ્ધ ૧૦ ને રોજ ઘ્રોળમાં થયો હતો. તેઓને બીજું ભાંડર-ભાઈ બહેન કાંઈ નહોતું. તે નાના, એટલે પાંચ વર્ષના હતા, ત્યાં માતપિતા ગુજરી ગયાં હતાં, તેથી તેમના કાકા જે અપુત્ર હતા તેમણે તેમને પોતાના જ પુત્ર તરીકે ગણ્યા હતા.

જૂના કાળમાં નિશાળો ન હોવાથી તે વખતના રિવાજ પ્રમાણે લાકડાની પાટી ઉપર ધુળ નાંખી વતરણે જૂની

**અભ્યાસ** પદ્ધતિ પ્રમાણે માત્ર લખતાં વાંચતાં શીખ્યા.

તેમ સાધારણ લેખાં, અંકગણિતમાં ત્રિરાશિ પંચરાશિ શીખ્યા; જરા મોટા થયા પછી ફારસી તાલીમનામું પણ શીખ્યા. જૂના કાળની રીત પ્રમાણે ભણેલાં થોડા પણ “ગણેલા”-સંસારી વિષયમાં અનુભવથી-જાત મહેનતથી-તૈયાર વધારે થયેલ.

તેરમે વરસે (સંવત ૧૯૦૯ માં) સમવય કન્યા સાથે તેમનાં લગ્ન થયાં હતાં. તેમને પાંચ પુત્રી અને એક લગ્ન અને પ્રજા પુત્ર થયેલ. તેમાં બે પુત્રી અને એક પુત્ર હયાત છે; પુત્રની ઉંમર ૫૭ વર્ષની છે અને હાલ ધ્રાંગધારાન્યમાં હળવદમાં મુનસફ અને માજિસ્ટ્રેટના હોદ્દા ઉપર છે. બી. એ. એલ. એલ. બી. છે ને તેમની સાથે જ વજેરામભાઈ રહે છે. વજેરામભાઈ સંવત ૧૯૬૩ માં એટલે ૬૭ સ્પષ્ટ વર્ષની ઉંમરે ધરભંગ થયા.

તેમના પુત્ર, પૌત્રી, પુત્રી, દુહિતા, દોહિતૃ, પ્રપૌત્ર, પ્રપૌત્રી કે પ્રદૌહિત્રી વગેરેની કુલ સંખ્યા દુબી થવા જાય છે; તેમાં ૭૬ હાલ હૈયાત છે. તેમણે પાંચ પેઢીઓ તો જોઈ છે, અને જો પ્રભુકૃપાએ દશકો કહાઢશે તો છઠ્ઠી પહેઢી જોવા પણ વખત આવવો સંભવિત છે.

તેમના કાકા “ કપુ મેતા ” ધ્રોણરાજ્યમાં કારભારી હતા.

તેમની સાથે જ શરૂઆતથી જવાનું રાખી કામ નોકરી શીખવા માંડેલું; કપુમેતાની હૈયાતી પછીના

ધ્રોણના બધા ઠાકાર સાહેબોએ વળુભાઇથી જ કામ લેવા માંડ્યું. તે એકસરખી વફાદાર નોકરી રાજની છઠ્ઠી પહેડી સુધી કાયમ કરી. રાજ્યનું તમામ કામ-કૌટુંબિક-વ્યવહારિક મહેસુલી વગેરે સર્વ કામ-જાતે જ કરતા માત્ર અંગ્રેજી અભ્યાસ ન હોવાથી એજન્સીનું કામ કરવા જુદો કારભારી-તે પણ તેમનીજ પસંદગીનો-રહેતો અને તેથી તેમને “કારભારી મેકર” કારભારી બનાવનારના ઉપનામથી જ સહુ જાણતા. તેર ચૌદ વર્ષની ઉમ્મરથી નોકરી ઉપર ચડી એક સાથે છાસઠ વર્ષ નોકરી એક ધ્રોણ રાજ્યની જ તેમણે કરી છે. એવો દાખલો બીજો મળવો મુશ્કેલ છે. છ પહેડી રાજની નોકરી એકજ રાજ્યમાં કરી, દરેકની પ્રીતિ સંપાદન કરી, વાનપ્રસ્થ થવા તેમના જેવા બીજા ભાગ્યેજ નસીબદાર થયા હશે.

તે વખતે રૈલ ન હોવાથી તે વખતના કાઠીઆવાડના પોલીટી-કલ એજન્ટો અને આસીસ્ટન્ટ પોલીટીકલ એજન્ટો રાજકોટથી કિનાળામાં હવા માટે ગાડાં રસ્તે જમનગર તાંબે આળાચડી જતા; તે વખતે ફરજિયાત ધ્રોણ મુકામ કરવું પડતું; ત્યારે વજેરામભાઇની જન્મથી ઉદાર પ્રકૃતિ અને તેમની મહેમાનગીરી ઉંચા પ્રકારની હોવાથી, અને તેમનાં પત્ની પણ સમાન ગુણવાળાં હોવાથી, સાહેબ ભોકાથી માંડી સ્વારીના સર્વ અમલદાર માણસોના સંબંધમાં તેઓ

ખહુ આવેજા. અને સાહેબ સ્વારીના મહેતા મુત્સદ્દીઓ, વકીલો વગેરેને વળુભાઇ પોતાને ઘેર જ મહેમાન રાખતા; તેથી ખહુ ભણેલા નહિ પણ ચાલાક, ગણેલા તૈયાર હોવાથી રાજકોટ એજન્સીમાં પણ ખહુ જ જાણીતા અને માનીતા ગૃહસ્થ ગણાતા અને તેને લઇને એજન્સીમાં સારી વગ પણ ધરાવતા. આ છ પેઢી દરમ્યાન જે જે રાજ્યો તથા તેમના જનાનાઓએ યાત્રાઓ કરેલી, તે વખતે સાથે મુખ્ય અમલદાર પણ વળુભાઇ જ જતા.

રાજ્યનાં દરેક કામ તેમના હથુ થતાં; રાજ્યના કુંવર કુંવરીનાં સગપણ તથા લગ્નમાં પણ તે જ કર્તાહર્તા હતા; અને તેથી જે જે રાજ્યો સાથે રાજની છ પેઢીના સંબંધ થયા તે બધાં રાજ્યમાં કાઠીયાવાડ, ગુજરાત, રાજપુતાના, ઉત્તર મધ્ય હિંદુસ્તાનમાં આવેલાં તે તે રાજ્યમાં “વળુ મેતા” તરીકે સહુ તેમને ઓળખતા. રાજ્યના કારણે મરહુમ ગાયકવાડ સરકારના સંબંધમાં પણ આવ્યા હતા.

પોતે જાતે આનંદી, હસમુખા, નિર્દોષ મસ્કરી-ટોળ કરવામાં મશહૂર, એટલે સહુનો ચાહ ખહુ મેળવતા. આજે તેવું વર્ષે પણ તંદુરસ્ત માણસ હમેશાં કેવા આનંદી અને ઉમદા સ્વભાવના હોઇ શકે તેનો જીવતો જાગતો દૃષ્ટાંત તેઓ પુરો પાડે છે. ના. ધાંગધ્રા મહારાજ સાહેબ પણ હજી તેમને બોલાવી ઘણી વાર તેના આનંદનો લાભ મેળવે છે, અને તેમને તેમજ તેમનાં કુટુંબના અતલગ સંબંધી હોય તેવા ગણી તેટલું જ માન આપે છે. મોટી ઉમ્મર છતાં યાદદસ્ત હજી જેવીને તેવી છે. શરૂઆતથી પોતાના કુટુંબની બાળતના કરતાં રાજ્યની બાળત ઉપર એકાગ્રતાથી, પોતાનું જ કામ જાણીને કરવાની છેક નાનપણથી જ ટેવ હોવાથી, આજે પણ ખહુ જુના વખતની રાજ્યની હકીકત આબેહુમ યાદ છે અને તેનો લાભ પણ સ્ટેટને ઘણી વાર મળે છે.

ત્યારથી ઉમ્મરભાયક થયા ત્યારથી જ રાત્રીમાં નોકર હોઇ  
જનાના સાથે ઘણીવાર જવાનું હોવાથી અને  
પોષાક તે કાળના રજવાડાનો રિવાજ હોઈ, ચોરણો  
પછેડી, કરચલીવાળી બહુ લાંબી બાંયની બંડી,  
બેઠ અને હાલારી પણ બહુ લાંબી વાંકી પાઘડી બાંધતા, લાંબી  
મોટી પાઘડી છતાં દરબારમાં નોકરો ઉપર દશ બાર કરતાં વધારે  
કલાક કહાલવા પડે તો પણ માથા ઉપર જ પાઘડી રાખી કામ કરવા  
કાયમની ટેવ હતી. તેનો એક વાર પ્રત્યક્ષ કાયદો પણ થયેલો; તે એ કે  
પાઘડી દરબારમાં માથા ઉપર રાખી કામ કરતા હતા તેવામાં એક  
ઉશ્કેરાએલો આરબ આવ્યો અને તેમને કહ્યું કે, “હમેરા પગાર  
ચુકા દો.” વળુભાઈએ શાન્તિથી જવાબ આપ્યો કે “હજુર હુકમ  
લાવો એટલે ચુકની આપું.” એટલામાં તો તે ઉશ્કેરાએલો હોવાથી  
તેણે તરવાર કહાલી, વળુભાઈ નીચું માથું કરી કામ કરતા હતા  
ત્યાં પાઘડી ઉપર તરવારનો બેસથી ધા કર્યો ! પાઘડી ઘણી લાંબી  
ને મોટી છતાં ધા પાઘડીમાં ઉડેા ઉતરી ગયો પણ છતાં  
તેમને પાઘડી મોટી હોવાથી જ જૂજ ધજ થઈ. તેવામાં બીજાએ  
આવી આરબને પકડી લીધો. આ પ્રમાણે મોટી પાઘડીએ તેમની  
જાંઘળી બચાવી.

આટલી લાંબી ઉમ્મરમાં એકવાર હેડકી મહિના સુધી રહેલ  
અને ત્યારથી અમુક વખતે હજુ તે મુંઝવે છે.  
મંદવાડ બાકી પાંસઠ છાસઠ વર્ષે એક આંખમાં  
મોતીઓ આવેલ તે કહાવેલ. પછી જોઈએ  
તેવું ને આંખથી દેખાતું નથી. હવે તો બીજી આંખે પણ જાંખ સારી  
પેઠે છે. વાની બીમારી વખતે રહે છે ઇન્કલુએન્ડા પણ થયેલ હતો,  
પરંતુ બીજી કોઈ મોટી માંદગીના ભોગ કદી થયા નથી. પગે  
ચાલવાની ટેવ હોવાથી ગાડી ભાગ્યે જ વાપરતા. હવે બહુ ચાલી  
શકતા નથી પણ જરૂર પડે થોડું બચ આવે છે.

બાકી આંખે ઓછું દેખાય એટલે ખાટલામાં બેસી વાતચીત આનંદથી કરી વખત ગાળે છે; ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે હજુ ધ્રાંગધ્રામાં હોય અને ના. મહારાજ સાહેબ યાદ કરે તો ત્યાં જઈ આનંદ, વિનોદ હમેશના જેવોજ આપી શકે છે.

જઠરામિ હજુ સારો છે. પ્રથમથી નિયમિત થોડું ખાવાની ટેવ હોવાથી તથા સ્વાદીલા છતાં નિયમિત જમવાની ટેવ હોવાથી, હજુ બે વાર-જો કે ખુબ થોડું-જમે છે.

ચા બે ત્રણવાર પીએ છે. ખીણું વ્યસન મુળથી જ નથી. હજુ તંદુરસ્ત એવા છે કે ખાટલામાં અડકડ આખો દિવસ બેસી આનંદથી વાર્તાના ઝપાટા હેતા કાઢે જુએ તો, તેમના શરીરનું બંધારણ જોતાં, તેટલી મોટી ઉમ્મર છે એમ કાઢને અતુમાન થઈ શકે જ નહીં. પ્રભુ તેમને હજુ લાંબુ આયુષ્ય આપે એવી પ્રાર્થના સાથે વિરમું છું.

રવિશંકર ગણેશજી અંબારીયા





## પ્રસ્તાવના



વગર દોકડાનો વૈદ લખ્યા પછી મારા મનમાં એમજ રહેતું હતું કે હવે તંદુરસ્તીના સંબંધમાં મારા તરફથી તો પુરતું લખાઈ ગયું છે, એટલે હવે તે સંબંધનું મારે ખીજું લખવું નહીં રહે. પણ તે પુસ્તક બહાર પડ્યા બાદ ખીજાં તે વિષયોનાં પુસ્તક વાંચવાથી એમ લાગ્યું કે શરૂઆતથી આપણી અજ્ઞાનતાને લીધે, માતાની કેળવણી અને બચ્ચાં ઊછેરવાનાં શાસ્ત્રીય જ્ઞાનના અભાવને લીધે, અને શરીરને હજી વધવાનું જારી છે તેથી ખોરાકના મોહને લીધે, બધા અવયવો તાજ નવા હોવાથી, થોડીવણી ખેદરકારી ચલાવી લેતા હોવાથી, તંદુરસ્તી ઉપર બચપણ અને યુવાવસ્થામાં ધ્યાન અપાય એ લગભગ અશક્ય છે. તેથી ઊલટું આધેડ ઉંમર જીંદગીની અરધી મંજલ કહાઢ્યા પછી અવયવો નબળા પડવાથી, સમજશક્તિ વધવાથી, તંદુરસ્તી ઉપર આપોઆપ ધ્યાન આપવા મન લલચાય એ સ્વાભાવિક છે. આ ઉપરથી આધેડ ઉંમરવાળાને માટે એક પુસ્તક લખવા મનમાં આવ્યું એટલે આ પ્રયાસ આદર્યો. દેહ રૂપી મકાનનો પાયો નાંખવાનું આપણા હાથમાં નથી, તે તો માવતરની સમજ કેળવણી સંભાળ ઉપર છે.

પાયો નાંખાયા બાદ મકાન તૈયાર થતાં સુધી યુવાનીના તોરમાં આપણે જ તે વિષે ખેદરકાર રહીએ છીએ, એટલે ચલુતરમાં બનાવટમાં પણ આપણે સંભાળ થોડી જ લઈએ છીએ. પણ જ્યારે તે તૈયાર થઈ ધસાવા લાગે ત્યારે દરેક અવયવ ધસાતું હોવાથી તે તરફ આપણું ધ્યાન ખેંચાતું રહે છે; વળી તે વખતે અનુભવથી

જરા જ્ઞાન સમજ પણ આવી હોય છે, તે વખતે પુરતી કાળજી અને સંભાળ રાખવાથી દેહરૂપી મકાનનું સમારકામ સાચવણું બરાબર રહે તો મકાન પડતું અટકે છે; ઓછું ધસાય છે અને તેથી વખતે જીર્ણ છતાં લાંબુ પણ ટકે છે.

આ ઉપરથી ખાસ પચ્યાસ વર્ષબાદ શરીરને સંભાળવા ખાસ સૂચના આપવા એક પુસ્તક લખવા જરૂર જણાતાં અને વૃત્તિ તથા જીજ્ઞાસા વધતાં તે રોકી ન શક્યો; તેથી તે વિષયનાં અંગ્રેજીમાં પુસ્તકો વાંચવા મન લલચાયું. સંગ્રેજે “How not to grow old, Why not grow young. અને “Catechism of Health” એ અને એવાં બીજાં પુસ્તકો વાંચી મનન કરી તેમાંથી આપણી રીતઝાત ટેવ ખોરાકને અનુસરતું એક પુસ્તક લખવાનું મનમાં આવ્યું અને તેથી જ આ પુસ્તક બહાર પાડવાનું મન થયું.

ઉપર જણાવેલાં તથા તે શિવાયનાં ઘણાં પુસ્તકો તે સંબંધમાં વાંચેલાં તેમાંથી મેળવેલી ખાબતોનોજ આ પુસ્તકમાં સંગ્રહ છે. માફ પોતાનું તેમાં લાગ્યેજ છે. તેથી તે સર્વ પુસ્તકોના અન્ય કર્તાનો આભાર માનું છું. તેમનો હેતુ પણ જ્ઞાન જેમ બને તેમ વધારે ફેલાવવાનોજ હોવાથી તેઓ પણ મારા કર્તવ્યને યોગ્યજ ગણશે.

મારા બહાર પાડેલા વગર ઢોકડાના વૈદનાં પણ બે પ્રકરણ પુરાં અને એકનો અમુક ભાગ આ પુસ્તકમાં ફરી દાખલ કરવાનું યોગ્ય જણાતાં તે પણ દાખલ કર્યાં છે.

આ પુસ્તક વાંચી તેવું વર્તન રાખનાર લાંબુ આયુષ્ય ભોગવે એ તીવ્ર ઇચ્છા અને લાવ સાથે પ્રભુને પ્રાર્થના કરી વિરમું છું.

માંગરોળ,  
(કાઠીયાવાડ) } વિનંતિ  
તા. ૧૨, જાન્યુઆરી ૧૯૩૦ } રવિશંકર ગણેશજી અંબરીઆ

# અનુક્રમણિકા

અર્પણપત્રિકા	૫૦૮
રા. મુ. વજેરામ અંદરજીનું ટુંક જીવનચરિત્ર	૩
પ્રસ્તાવના	૫
શુદ્ધિપત્રક	૧૦
શરીરની ઉપયોગિતા વિષેનું કાવ્ય	૨૧
મંગળાચરણ	૩
	૫

## ભાગ ૧ લો.

### પ્રકરણ ૧ પહેલું ૭ થી ૧૦

આધેડ શરીરને સંભાળવા પુરતી જરૂર.	૭
નાની ઉમ્મરમાં પુરતી સંભાળ ન રાખી હોય તો પણ ન્યારથી એત્યા ત્યારથી સંભાળની સારી અસર થશે.	૮
મરણ ન અટકાવાય પણ કુદરતી રીતે સુખથી મરણને ભેટી શકાય.	૯
મોટી ઉમ્મરે શરીર તદ્દન નકામું થવું જ જોઈએ, તે શું જરૂરનું છે ?	૯
સાઠ તથા તેથી મોટી ઉમ્મરવાળાની સ્થિતિ તદ્દન તંદુરસ્ત નજ રહી શકે તેવું નથી.	૯
મોટી ઉમ્મરે પુરા તંદુરસ્ત રહેવા તંદુરસ્તીના નિયમો પાળવાની જરૂર છે.	૧૦

### પ્રકરણ ૨ બીજું ૧૦ થી ૧૬

જીંદગી જીવન કરતાં આમ્યજીવન અને પૈસાવાળા કરતાં ગરીબનું જીવન વધારે તંદુરસ્ત હોય છે.	૧૦
---	----

સુચના આપવા મારો અનુભવ એજ મારું સાધન છે,  
ખીજ લાયકી નથી. ૧૧

સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી કેવી હોવી જોઈએ અને તે છે એમ  
કેમ જણાય. ૧૧

તંદુરસ્તી ન હોય તો ખીજું હરેક સુખ નકામું છે. ૧૨

તંદુરસ્ત છઈએ એ કેમ જણાય. ૧૩

મોટામાં મોટી બક્ષીસ તંદુરસ્તી ૧૪

તંદુરસ્તી માટે બેદરકારી. ૧૪

પંચાવન વર્ષ પછી આરામની પુરી જરૂર. ૧૫

આરામ કેટલો લેવો તેનો દરેકની પ્રકૃતિ ઉપર આધાર. ૧૫

### પ્રકરણ ૩ ત્રીજું ૧૬ થી ૧૮

પુરતી સંભાળ વગર મોટી ઉમ્મરે તંદુરસ્તી સંભવતી નથી. ૧૬

ઘડપણ કોને કહેવું અને તે કેમ અટકે. ૧૬

ઘડપણ આવવાનાં કારણો. ૧૭

આજના વૃદ્ધ પુરૂષ કે સ્ત્રીનો ચીતાર. ૧૭

ઘડપણ ન આવે એટલે શું. ૧૮

ઘડપણ આવતું કેમ અટકાવાય. ૧૮

### પ્રકરણ ૪ ચોથું ૧૯ થી ૩૫

#### ખોરાક

શારીરિક સંભાળ. ૧૯

અકાન્તીઆપણે ખાવું એ તંદુરસ્તીનો મોટામાં મોટો દુશ્મન છે. ૧૯

કુદરતને શરમ નથી; તે ભુલ માફ ન કરતાં સંજોગ કરે છે. ૨૦

રોગ એ આપણી ભુલનું પરિણામ છે. ૨૦

જન્મ અને મરણ એ અનિવાર્ય છે, પણ ભુલથી દુઃખ ૨૧

ન થાય તે બની શકે તેવું છે. ૨૧

ભુલ જણાયા છતાં મોહમાં તણાઈ ફરી ભુલ કરીએ છીએ. ૨૧

પ્રકૃતિ દરેકની ભુદી ભુદી છે. ૨૧

નાબુક પ્રકૃતિવાળાનું દષ્ટાંત.	૨૨
દરેકે પોતાની પ્રકૃતિ ઓળખી તેને વશ રહેવું જોઈએ.	૨૨
મોટી ઉમ્મરે કામ પણ જેમ ઓછું પરવડે તેમ ખોરાક ઓછાની જરૂર રહે છે.	૨૩
ભુટ્ટાની ડાગળી ચસ્કી એમ કહેવરાવવા વખત ન આવવો જોઈએ,	૨૩
ધડપણમાં ફળ ખાસ જરૂરનાં છે	૨૩
સ્થૂળ જડાં શરીરવાળા તંદુરસ્ત ભાગ્યે જ રહે છે.	૨૪
સાધારણ રીતે ખેતાર ખોરાક ખાવો જોઈએ, પણ વૃધ્ધે તો એકવાર ખાવું એ ઉત્તમ છે.	૨૪
ખોરાક લેવાના નાની ઉમ્મરથી જ પાળવાના એ નિયમો.	૨૫
ખોરાક ઉપરાંત સખ્ત તાપ, ટાઢ, થાક, ચિન્તા એ બધાં નુકશાનકારક છે	૨૫
નિયમિત જીંદગી ગાળનાર લાંબું જીવે છે.	૨૫
સ્વચ્છ લોહી ઉપર જીંદગી લાંબી ટકવા મોટો આધાર છે.	૨૫

પ્રકરણ ૫ પાંચમું ૨૬

### ખોરાક-જારી

ભાણાથી જરા ભુખ્યું ઉઠવું એ અતિ જરૂરનું હોવા છતાં તેમ કરનાર બહુ જ થોડા હોય છે.	૨૬
એક નેવું વર્ષના તંદુરસ્ત આદમીની ટેવ.	૨૭
સાદો ખોરાક તંદુરસ્તી બક્ષે છે, જ્યારે ભારે ખોરાક વધારે લેવાય તે રોગ લાવે છે.	૨૭
જીંદગીનો આધાર જેટલો મુળ જીવનશક્તિ ઉપર છે તેટલો ખોરાક ઉપર જ નથી.	૨૭
જીવનશક્તિ શેમાંથી મળે છે.	૨૮
જીવનશક્તિ વીજળીને મળતી છે અને તે જ પ્રાણ કહેવાય છે.	૨૮

જીવનશક્તિ એકલી ખોરાક વડે જ મળે એ ભુલ બરેલું છે.	૨૯
જીવનશક્તિ શું છે એ સમજવું માણસની શક્તિમહાર છે.	૨૯
જીવનશક્તિની ઉત્પત્તિ માટે અનુમાન જ થઈ શકે છે.	૨૯
એકાએક હૃદય બંધ પડી મરણ થયું તેનું કારણ આયુષ્ય આવી રહ્યું એમ ઘણીવાર માની સંતોષ પકડવો પડે છે.	૩૦
વધારે પડતો ખોરાક જીવનશક્તિ હરે છે.	૩૦
એકલા પાણી ઉપર થોડો વખત ટકી શકાય; છતાં મંદ-વાડ વખતે પરાણે ખોરાક આપવાનો દુરામલ છોડવો નોંધ્યો.	૩૧
મંદવાડમાં ખોરાક જીવનશક્તિ રોગ પેદા કરીને ઓછી કરે છે.	૩૨
ખોરાક કેટલીવાર લેવાની જરૂર છે ?	૩૨
તાજાં દહીં છાશ તે પચાવેલું દુધ જ છે-અમૃત છે.	૩૩
દહીં છાશ તાજાં હોવાં નોંધ્યો.	૩૩
ગરીબો લાંબી જીંદગી ભોગવે છે તેનું કારણ છાશનું સેવન છે.	૩૪
તાજી છાશ માટે વહેમ ખોટો છે.	૩૪
લીલોતરીની પણ પુરી જરૂર છે.	૩૪
ફળ પણ તંદુરસ્તી બક્ષનાર છે.	૩૫
ફળ લીલોતરી પાતળી છાત્ર સહિત અને ઘઉં, દાળ, ફેતરાં સહીત ખાવાં નોંધ્યો.	૩૫

પ્રકરણ ૬ છઠું

૩૬ થી ૩૯

પીણાં

પીણાં વિશે વિચાર.	૩૬
પુષ્કળ પાણી પીવું જરૂરનું છે.	૩૬
શુદ્ધ પાણી વાપરવું નોંધ્યો તેનાં કારણો.	૩૬
પાણી ચામડી ચહેરાને તેજ અને કામળતા આપે છે.	૩૬
પુષ્કળ પાણીથી રોગો થતા અટકે છે.	૩૭
જેમ પીવામાં તેમ નહાવા ધોવામાં પુષ્કળ પાણીની જરૂર.	૩૭
બીજાં પીણાં	૩૮

ચાહતી જરૂર નથી; પણ મગ ચાહે તો ઉકાળેલી તો નજ પીવી.	૩૮
રોગમાં અથવા પાચનશક્તિ નબળી હોય તેમાં ફળના રસ ઉપયોગી છે.	૩૯
બચપણમાં અને છુટ્ટાપામાં દુધ જીવન છે.	૩૯

### પ્રકરણ ૭ સાતમું

૪૦ થી ૪૪

#### કસરત

નાની ઉમ્મરવાળાને જે કસરત માફક આવે તે વૃદ્ધને ન આવે.	૪૦
મોટી ઉમ્મરવાળાને માફક આવે તેવી કસરતો.	૪૦
ચાલીને ફરવા જવું.	૪૦
૧ કેમ ચાલવું.	૪૦
૨ કયે વખતે જવું.	૪૦
૩ કેટલું જવું.	૪૧
૪ કેટલી ઝડપે જવું.	૪૧
વર્ષા કે ઠંડી રેતુમાં ફરવા જવું બંધ ન કરવું.	૪૧
શહેરથી દુર સ્વચ્છ હવામાં ફરવા જવું.	૪૧
ફરતાં કુથલી ન કરતાં આનંદ ગમ્મતવાળી નિર્દોષ વાતો કરવી અથવા શાન્ત રહી જવું.	૪૨
એતરણિ જમીનમાં ખુદ્દે પગે જનારને વધારે લાભ છે.	૪૨
મોટી ઉમ્મરવાળાને સારામાં સારી કસરત ફરવા જવાની છે.	૪૨
પ્રાણાયામ પણ મોટી ઉમ્મરવાળાને સારા છે.	૪૩

### પ્રકરણ ૮ આઠમું

૪૪ થી ૫૩

#### માનસિક વૃત્તિ

બંનની અસર તંદુરસ્તી ઉપર બહુ છે.	૪૪
મોટી ઉમ્મરવાળાની યુવાનોની મશ્કરી કરવાની ટેવ.	૪૫
સૈકા ઉપરની જીંદગી અસંભવિત નથી.	૪૫

વિચારની જાંઘળી ઉપર અસર.	૪૬
આશા જીવન છે; નિરાશા જ મરણ જલદી લાવે છે.	૪૭
શરીરશક્તિ કમ થવા માંડે તો પણ તદ્દન બેસાડે ન થવું જોઈએ.	૪૭
મનની શરીર ટકવા ઉપર બહુ અસર છે.	૪૮
શરીર અને મનને રોકાએલાં જ રાખવાં એ હિતકર છે.	૪૮
આનંદી સ્વભાવ જાંઘળી લાંબાવે છે,	૪૯
સંતોષી જાંઘળી લાંબી ટકે છે.	૫૦
ગુસ્સો, ચિન્તા, દીલગીરી એ બધાં જીવન હરનારાં છે.	૫૧
સહનશક્તિ પણ જીવન ટકાવે છે.	૫૨
તંદુરસ્તી રહેવાનાં મુખ્ય કારણો.	૫૨
મોટી ઉમ્મરે પણ પરવડતું કામ જારી રાખવું જોઈએ.	૫૨
હસવું એ પણ જાંઘળી વધારનાર છે.	૫૩

### પ્રકરણ ૯ મું નૈતિક વર્તન

૫૪ થી ૫૬

સદ્ગુણો શક્તિ આપે છે.	૫૪
પ્રભુ કે કુદરતમાં આસ્થા એ પણ જીવન લાંબું ટકાવવા જરૂરનાં છે.	૫૫
પરોપકાર; પણ જાંઘળી લાંબાવે છે.	૫૫

### પ્રકરણ ૧૦ મું

૫૬ થી ૬૫

### દીર્ઘાયુ રી રીતે થવાય

### અથવા તંદુરસ્ત થવાના નિયમો

સૂર્યોદય અગાઉ એ સવાળે ધડી પહેલાં ઉઠવું.	૫૬
દાતણ કે ઘસ ?	૫૭
દાતણ પછી ચાળીશ તોલા પાણી પી જવું.	૫૭
સ્નાન, સંધ્યા પ્રાર્થના, પ્રતિક્રમણ, પૂજા વગેરે.	૫૮
રોજનીશી લખવી.	૫૮



ખાવું.	૫૮
જમતાં કે જમીને પાણી કેમ, ક્યારે, કેટલું, પીવું ?	૫૯
ભૂખ્યા છિંકવું, પણ વધારે ન જ જમવું.	૫૯
ખાધા પછી મીઠાના પાણીના કેાગળા કરવા.	૫૯
આ પીવાની ટેવ હોય તો જમ્યા પછી પાંચ કલાકે પીવી.	૬૦
વાળુ બાદ એક માઇલ ફરવું.	૬૦
સુવાના ઓરડામાં સાપ.	૬૧
દીવાની જરૂર ન જ પડવી જોઇએ.	૬૧
કપડાં ઝડતુને અનુકૂળ પહેરવાં.	૬૧
તમાકુના જેવું અંતઃકરણને નબળું પાડનાર બીજું ઝેર નથી.	૬૨
બસન માત્રમાંથી દૂર રહેવું,	૬૨
બનતું બહુઅર્થ પાળવું.	૬૨
ફરજથી બચવું.	૬૩
ફરકસર એ ગુણ છે, લોભ એ મોટો દુર્ગુણ છે.	૬૩
લાગણીઓને વશ રાખવી.	૬૪
એ ગુરૂ-જીભ અને મન.	૬૪

પ્રકરણ ૧૧ મું

૬૫ થી ૧૦૩

તંદુરસ્ત રહેવાનાં સાધારણ સૂત્રો

પ્રકરણ ૧૨ મું

૧૦૩ થી ૧૦૮

અકારાદિ અક્ષરો ઉપર ગોઠવેલા તંદુરસ્તીના નિયમો

## ભાગ ૨ જો

પ્રકરણ ૧ લું

૧૧૦ થી ૧૧૨

કામ અને નિવૃત્તિ

કામ સાથે રમત ગમતમાં રોકાવું જરૂરનું છે.

૧૧૦

તદ્દમ કામ વગરનું રહેવું એ પણ નુકસાનકારક છે.	૧૧૧
માનસિક કામની પણ તેટલી જ જરૂર છે.	૧૧૧
વાનપ્રસ્થ એટલે નિરૂદ્ધમી નહિ.	૧૧૧

### પ્રકરણ ૨ જી ૧૧૨ થી ૧૧૪

પરણેલાં અને વાંઢાની જીંદગીની વૃદ્ધત્વ ઉપર અસર.	૧૧૨
પરણેલી જીંદગી જો જોડાંમાં હોય સંપ તો જીંદગી ભોગવવા સારું સાધન છે.	૧૧૨
પરણેલાં જોડાંએ સંયમી થવું જોઈએ.	૧૧૩
વાંઢાઓ સંયમી હોય તો તે પણ લાંબું જીવી શકે છે.	૧૧૪
વિધુર અને વિધવા સંયમી હોય તો તે પણ લાંબું જીવી શકે છે.	૧૧૪

### પ્રકરણ ૩ જી ૧૧૫ થી ૧૧૬

#### યોગ

યોગથી મન કેળવાઈ નિર્લેપ રહી શકાય છે.	૧૧૫
જ્ઞાની-અજ્ઞાનીનો દુઃખ સહન કરવામાં તફાવત	૧૧૬

### પ્રકરણ ૪ થી ૧૧૭ થી ૧૧૮

પરવશીનાં સાધનો-વિમો, વાર્ષિક ઉપજ, વ્યાજ.	
વીમાની જીંદગી લાંબી ટકાવવા ઉપર અસર.	૧૧૭
નાની ઉમ્મરની અત્યંત પણ ઉપયોગી થઈ પડે છે.	૧૧૮
વૃદ્ધ ઉમ્મરવાળા માત્રને પરવશી કરી આપવા સુધરેલા દેશોમાં ધોરણ છે.	૧૧૮

### પ્રકરણ ૫ મું

#### નાનાં બચ્ચાંનો સહવાસ

નાનાં બચ્ચાંનો સહવાસ ઉપયોગી છે.	૧૧૯
---------------------------------	-----

પ્રકરણ ૬ મું

૧૨૦ થી ૧૨૬

## વૃદ્ધત્વ અટકાવી શકાય ?

વૃદ્ધત્વ મોડું લાવવા નીચેની હકીકત ઉપયોગી છે.	૧૨૨
૧ જઠરનું નિરોગીપણું.	૧૨૨
૨ પુરતી કસરત.	૧૨૩
૩ ખોરાક પુરતો ચાવવાની જરૂર.	૧૨૪
૪ શુદ્ધ લોહી-વાહિનીઓની દિવાલની નરમાશ.	૧૨૪
૫ નિરોગી મૂત્રપિંડ.	૧૨૪
૬ ત્વચાની નિયમિત કામ કરવાની શક્તિ.	૧૨૫
૭ મગજનું ચિન્તારહિતપણું.	૧૨૫
૮ માંસના સ્નાયુની તંદુરસ્ત સ્થિતિ.	૧૨૫
૯ ચાચરોડ વગેરે ગ્રન્થીની તંદુરસ્તી.	૧૨૫
૧૦ બદ્ધચર્મ.	૧૨૬
૧૧ શુદ્ધ હવા, પુરતી હવા, સ્વચ્છ પુષ્કળ પાણી વગેરે.	૧૨૬

પ્રકરણ ૭ મું

૧૨૬ થી ૧૨૭

## વૃદ્ધત્વ અટકાવવાનાં સૂત્રો

પ્રકરણ ૮ મું

૧૨૮ થી ૧૨૯

શરીર વૃદ્ધ છતાં પુરૂં તંદુરસ્ત રહેવા પ્રતિજ્ઞા.	૧૨૮
---	-----

પ્રકરણ ૯ મું

૧૩૦ થી ૧૩૧

છેવટના બે બોલ.	૧૩૦
----------------	-----

અંતિમ ઈચ્છા.	૧૩૧
--------------	-----

પરિશિષ્ટ નં. ૧

૧૩૨ થી ૧૪૦

## સાધારણ રીતે મરણ થવાની રીતો

૧ અંતઃકરણથી મરણ થવાની રીત.	૧૩૨
----------------------------	-----

અંતઃકરણથી થતાં મરણનાં સાધારણ ચિ હો.

૨ બેશુદ્ધિથી મરણ થવાની રીત.	૧૩૪
તેનાં ચિહ્નો.	૧૩૫
૩ ફેફસાંથી અથવા શ્વાસથી મરણ થવાની રીત.	૧૩૫
મરણ થતી વખતે છેવટના ચિહ્નો.	૧૩૭
ખીજા બહારના સંજોગો.	૧૩૯
મોટી હિમ્મતે કુદરતી રીતે મરણ થાય તેનો ક્રમ.	૧૩૯
મરણની છેલ્લી નિશાની.	૧૪૦
દાકતર રવિશંકર ગણેશજી અંજારીઆકૃત પુસ્તકોની	
જાહેર ખબર.	૧૪૧
ખાસ નોંધ	૧૪૨
આત્માનુભવ સાથે ચેતવણી	૧૪૩
જગતગુરુ શંકરાચાર્યનું આત્મવૃત્ત.	૧૪૩



## શુદ્ધિપત્રક

**સૂચના**—પુસ્તક વાંચ્યા અગાઉ શુદ્ધિપત્રક પ્રમાણે સુધારી વાંચવાથી  
જ શુદ્ધિપત્રકનો હેતુ જળવાય છે.

પૃષ્ઠ.	લીંટી.	અશુદ્ધ.	શુદ્ધ.
૮	૮	સંભળવાથી	સંભાળવાથી
૮	૨૪	વખતની	વખતથી
૧૮	૧૫	ધન્દ્રી	ધન્દ્રી
૧૯	૯	ભાગમાં	ભાગમાં
૨૯	૫	જીવનશક્તિ	જીવનશક્તિ
૩૦	૨	ભરેલી છે, ખોરાક ભરેલી છે, તેમાંથી ખોરાક	
૩૦	૨૪	લેવાવાથી	લેવાથી
૩૪	૨૬	મળે છે	મળે છે
૩૮	૬	સારૂં	સારૂં
૪૧	૮	જવું	જવું
૪૨	૨૦	કસરત છે.	કસરત છે,
૪૨	૨૩	ઉદ્યોગી	ઉપયોગી
૫૪	૩	નતિક	નૈતિક
૫૪	૧૦	હોતાં	હોતી
૫૭	૨	ઓઠ	ઓઠ
૬૦	૧૧	શહેરખાર	શહેર બહાર
૬૧	૫	એષએ	નેષએ
૬૩	૧૩	અભિચારથી	અભિચાર જેવી
૬૫	૯	પંચત્વને	પંચત્વને
૭૦	૩	રોટલી ખા જાતે	રોટલી ખા. જાતે
૭૭	૨	કાર્યક્રમ	કાર્યક્રમ

૮૦	૧૬	નાકનિશ	નાક નિશ
૮૬	૧૭	પદ	પ૦
૯૬	૨૦	પાશ્વિક	પૌષ્ટિક
૯૧	૫	વદ	વૈદ
૯૨	૧૨	તરીકે વીશ	તરીકે માણસ વીશ
૯૩	૮	વૃદ્ધવસ્થા	વૃદ્ધાવસ્થા
૯૫	૯	ક્ષણ	ક્ષય
”	૧૦	આપોઆપ	આપોઆપ
૧૦૦	૨૩	ધણીયાણી	ધણીયામણી
૧૦૪	૭	ઘટે છે,	ઘટે છે.
૧૦૫	૧૮	વાપરવી હડીક્ષણો	વાપરવી. હડીદાળો
૧૦૯	૧૨	યુવાનોઓએ	યુવાનોએ
૧૧૨	૪	રોકાએલી છે.	રોકાએલી છે,
૧૧૩	૧૫	કર્ચું	કર્ચું
૧૧૮	૧૫	ગુળરી શકે	ગુળરી શકાય
૧૨૦	૫	Magnetism	Magnetism
૧૨૮	છેલ્લી	રાકાયેલો	રાકાયેલો
૧૩૫	૧૬	ચુકયે	ચુકયો
૧૩૭	૧	લતી	ભેતી

આ ઉપરાંત પા. ૧૪, ૨૯, ૪૧, ૪૩, ૪૪, ૫૭, ૬૩, ૭૩, ૮૫, ૧૦૦, ૧૦૨, ૧૦૪ એ પાનાંઓમાં એકાદ શબ્દપરના અનુસ્વર ઉઠી ગયેલ છે તે યથાસ્થાન સુધારી લેવું.

૧૪૩-૧૪૪ પાનાપર આપેલા શ્લોકોમાં નીચે પ્રમાણે સુધારો કરવો..

પહેલો શ્લોક બીજી લીટી મદો નૈવ મે નૈવ માત્સર્યભાવ :  
એમ વાંચો.

બીજો શ્લોક ત્રીજી લીટી અહં મોજનં નૈવ મોહ્યં ન મોક્તા  
એમ વાંચો

ત્રીજો શ્લોક બીજી લીટી પિતા નૈવ મે નૈવ માતા ચ જન્મ  
એમ વાંચો

ત્રીજો શ્લોક ત્રીજી લીટી ન બંધુ ન મિત્રં ગુરુ નૈવ શિષ્ય :  
એમ વાંચો.

એ ત્રણે શ્લોકમાં છેલ્લી લીટીમાં સશ્વિદાનંદ રૂપ : ન બદલે  
ચિદાનંદ રૂપ : વાંચો.

બીજા શ્લોકમાં તિર્યં છે તે તીર્યં અને છઠ્ઠા શ્લોકમાં  
પરીહારાય છે તે પરિહારાય જોઈએ.



# વૃદ્ધાવસ્થામાં તન્દુરસ્તી

અથવા

મોટી ઉંમરે, શરીર વૃદ્ધ છતાં,  
પૂરી તન્દુરસ્તી કેમ સચવાય ?



# આ શરીરની ઉપયોગિતા બહુ છે.

( રાગ આસાગોડી )

આ ઉપયોગી તન છે તારું;

શુભ રીતે સાચવ તો સારું.

ઇ ન માનવ તનને તોલે, નિગમાગમ એ રીતે બોલે

—આ ઉપયોગી તન૦

મ અનાદર કર તું એનો, નિત્ય ખરેખર ખપ છે જેનો

—આ ઉપયોગી તન૦

ધર્મદિક પુરૂષાર્થો ખ્યારા, તન છે તો સચવાશે સારા

—આ ઉપયોગી તન૦

મવસાગર તરવાને નૌકા, શાસ્ત્ર પુરાણ કરે છે ટૌકા

—આ ઉપયોગી તન૦

દંપલતા કહીએ તો શોભે, દેવાદિકનું પણ મન લોભે

—આ ઉપયોગી તન૦

પ્રુખ સર્વે છે એને અંગે, ધામ, ધરા, ધન, સજ્જન સંગે

—આ ઉપયોગી તન૦

ક્રમ, ક્રોધ લોભ ને છતી, નીતિ ન્યાય વિષે કર પ્રીતિ

—આ ઉપયોગી તન૦

કેશવ હરિને ઓળખ આમાં, દૂર રહીને દુર્ભંગ થા મા

—આ ઉપયોગી તન૦

॥ ૐ ॥

મંગળાચરણ

ૐ તત્સત્ પરમાત્મને નમઃ

યતો વા ઇમાનિ ભૂતાનિ જાયન્તે યેન જાતાનિ  
જીવન્તિ યત્ પ્રયન્ત્યપિ સંવિશન્તિ તમનાદ્યમનંતમેકં  
પરમેશ્વરં પ્રણતોસ્મિ.

અર્થઃ જે થકી આ સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન થઈ છે, જેણે કરીને જીવે  
છે, અંતે જેની પાસે જાય છે અને જેને પામે છે, એવા અનાદિ  
અનંત એક પરમેશ્વરને હું પ્રણામ કરું છું.

(રાગ ભેરવી)

ધન ધાન્ય ને ધરણી થકી બહાલું “જીવન” જગ રહાય છે,  
જીવે શરદ્ શત માનવી એ વેદ વચન ગવાય છે;  
યમ નિયમથી વિમુખ થઈ અદ્વાયુષી એવું બકે,  
‘દારૂણ આ કળિકાળમાં શું જન સો વર્ષ તે જીવી શકે?’  
એવું સુખદ જીવન કળિમાં હોય જો કદિ ગાળવું,  
હ્યો પ્રથમ એવી ટેક કે બ્રહ્મચર્ય નિત્યે પાળવું;  
ઉપરાંત અમ લઘુ આ અને કિમતી લાજ્યું જે પુસ્તકે,  
‘દારૂણ કળિકાળમાંજે જન સો વર્ષ તે જીવી શકે.’  
સુમન્ત-રાજકવિ, માંગરોળ રેડે.

# મોટી ઊંમરે, શરીર વૃદ્ધ છતાં, પુરી તંદુરસ્તી કેમ સચવાય ?

## ભાગ પહેલો

### પ્રકરણ ૧ લું

૧. પચાસ વર્ષની ઊંમર થઈ, એટલે આધેડ થયા ગણા-  
ઈએ. આજસુધી શરીર-રક્ષણ સખંધી  
આધેડ શરીરને આપણી બેદરકારી, શરીર વગર ખર્ચ પડે,  
સંભાળવા પુરતી ભોગવી હતું; જો કે તેની અસરે શરીરને  
જરૂર (વગર ખર્ચ પડે) નુકશાની તો ક્યાં જ કરી  
હતી, પણ હવે તો એવી સ્થિતિ થઈ છે કે  
મહેજ પણ શરીર-સંરક્ષણની બેદરકારી થઈ તો તુરત તેની અમર  
શરીર ઉપર થયા વગર રહેવાની નથી.

૨. આજ સુધી શરીર સંરક્ષણમાં તમારી જે થોડી ઘણી  
બેદરકારી હતી, તે શરોર દળ તૈયાર થતું હોવાથી ચલાવી લેતું;  
પણ હવે તો શરીરને ઘસારાની શરૂઆત થઈ ગણાય અથવા બહુ  
સંભાળાય તો જે સ્થિતિ છે તે કાયમ ટકાવી શકાય. તેવામાં બેદર-  
કારી નુકશાન જરૂર કરે તે નો સમજાય તેની ખાતર છે. જીવાનીના  
જોશને હવે ઊંમરના ડહાપણની અસરથી દમાવી, વખાતે પડતી  
મહેનત ન આપી, સાદા ખોરાકથી, સાદી રીતભાનથી, સાધારણ કમ-  
લથી શરીરને ઘસારો ન લાગે અથવા જેમ અને તેમ આજો કાલે  
એવું વર્તન રાખવામાં આવશે તોજ કાળ, જે સંરક્ષણ છે તેની  
મામે શરીર તંદુરસ્તી સાહત ટકી શકશે.

૩. નાની જિમ્મરના કે યુવાન આ પુસ્તક વાંચશે તો અને તે પ્રમાણે વર્તન રાખશે તો તે જરૂર સૈકાની નાની જિમ્મરમાં જિમ્મરે પહોંચશે. પણ જુવાની દીવાની છે પુરતી સંભાળ ન એટલે યુવાનો માટે એવી આશા રાખવી રાખી હોય તો વ્યર્થ છે; કેમકે યુવાનીમાં શરીર-સંરક્ષણની પણ જ્યારથી અથવા ખાસ વધારે પડતું ન ખાવાની, બ્રહ્મ-ચેત્યા ત્યારથી ચર્ચ, નીતિ વગેરેની વાતો ગળે ઉતરવી મુશ્કેલ સંભળાવાથી સારી છે એટલે પચાસ વર્ષ થયા પછી ઠરેલ મિનનજ અસર થશે. થયાર્થી યુવાનીનો જોશ ઓછો થવાથી, તે જિમ્મરવાળાને અસર થવા વધારે સંભવ

હોવાથી તેઓને ખાસ બાર દઢ ભલામણ છે કે તંદુરસ્તી સાથે લાંબી જીંદગી ભોગવવા પ્રયત્ન હોય તો આ પુસ્તક વાંચી અવશ્ય તેવું વર્તન રાખવું. નીરોગી વીશ વર્ષની જિમ્મરવાળાની તંદુરસ્તી પ્રત્યે ઉદ્વેગતાઈ, ત્રીશ વર્ષવાળાનું પોતાની તંદુરસ્તીનું અભિમાન અને ચાલીશ વર્ષવાળાની તંદુરસ્તી માટે એપરવાઈ હવે બંધ થવાથી પચાસ વર્ષવાળાને હવે તંદુરસ્તીનું ભાન થવા લાગ્યું છે એટલે તે જિમ્મરવાળાને આ પુસ્તકની ભલામણ રૂચિ કર થશે અને તેમ થવાથી તેઓ જે તે પ્રમાણે વર્તન કરશે તો જરૂર સો વર્ષની જિમ્મરે પહોંચી શકશે. જે નાની જિમ્મરમાં શરીર બહુ બગાડ્યું હશે તો પણ સાતઆઠ દશકા સીતેર એંશી વર્ષ તંદુરસ્તી સાથે જરૂર પસાર કરશે. એટલી તો કુદરતી રીતે નિયમ પાળવાની અસર જરૂર છે.

૪. માણસનું આયુષ્ય સો વર્ષનું ગણીએ તો પચાસ વર્ષ થયે અરધી મજલ કાપી છે, એટલે હવે વળતાં પાણી છે એમાં તો ના કહેવાય તેવું નથી. તેથીજ આ વખતની શરીરની જે પુરી સંભાળ રહેશે તો જેમ સો સુધી પહોંચવા તક છે, તેથી જલદું જે વધારે બેદરકાર રહેવાશે તો તેનો નાશ વહેલો થશે એ સ્પષ્ટ છે.

૫. નામ તેનો નાશ છે. પણ જોટલો વખત રહેવું તેટલો વખત તંદુરસ્તી, સુખ, શાન્તિમાં ગાળવા, સંસારરૂપી દરિયો તરવા શરીર રૂપી સુદૃઢ તંદુરસ્ત નાવ-વહાણની જરૂર છે, અને તે શિવાય ગમે તેવો સુકાની-આત્મા વહાણને કિનારે પહોંચાડવા અસમર્થ છે. માટે જ તંદુરસ્તી ઉત્તર કાળમાં ખાસ સાચવવાની જરૂર છે.

૬. ભલે ઉમ્મર વધે, પણ શરીરને તદ્દન નકામું-રોગીઅલ-થઈ જવું જોઈએ તેવું નથી. આયુષ્ય ગમે માટી ઉમ્મરે શરીર તેટલું હોય પણ તે પુરું થતાં સુધી શરીર તદ્દન નકામું થવું જ જીર્ણ ભલે થાય, પણ સ્વસ્થ-તંદુરસ્ત રહે જોઈએ તે શું એ ન અને તેવું નથી. મુશ્કેલ છે, બહુ થોડાંનાં જરૂરનું છે ? તેવાં રહે છે, પણ વાંચનાર ! તમારા જોવામાં પણ સૈકા અથવા લગભગ સૈકાએ પહોંચેલા

એકાદ બેને તંદુરસ્ત શરીરવાળા નહીં જ જોયા હોય તેવું નથી અને તેવા વધારે કેમ થાય એજ આ પુસ્તક ખતાવશે. અલખત જેમ ઉમ્મર વધશે તેમ જો કે શરીરનો જોશ ઓછો થતો જશે, પણ હજીપણ અનુભવ વધશે અને તંદુરસ્તી પુરી હશે તો તેવાં સ્ત્રી પુરૂષો બિલટાં વધારે ઉપયોગી થઈ પડશે.

૭. સાઠ વર્ષ સુધી પક્ષીના જેવી આરીક નજરથી જોઈ શકે તેવી તેજસ્વી આંખો, સીત્તેર વર્ષ થતાં સુધી હર રીતે વળી શકે તેવું કુમળું શરીર તથા સાઠ તથા તેથી માટી ઉમ્મરવાળાની આનંદી સ્વભાવ અને એસી વર્ષ થતાં પણ સ્થિતિ તદ્દન તંદુરસ્ત ન જ રહી શકે તેવું નથી. આનંદથી શરીરની શાંતિ ભોગવાય એમાં આશ્ચર્ય નથી. અરે, તેથી વધારે તેવું અને સૈકા સુધીની ઉમ્મર પણ મજેથી પુરી કરવા સમર્થ છીએ; જો શરીરને નિયમપૂર્વક વાપરી શકીએ તો આમાંનું કંઈ પણ અશક્ય નથી.

૮. વાંચનાર : છાપામાં તેં ૧૧૫, ૧૨૫, ૧૬૦ વર્ષના ને તેથી પણ મોટી ઉંમરના હજી તંદુરસ્તી મોટી ઉંમરે પુરા સાથે જીવતા દાખલા નથી વાંચ્યા ? તેવા જ તંદુરસ્ત રહેવા ચાઓ-અને તેમ થવું અશક્ય નથી, એમ તંદુરસ્તીના નિયમો તંદુરસ્તી જાળવવાના નિયમો પાળનાર જોઈ પાળવાની જરૂર છે. અનુભવી શકશે.

૯. હવે તે બધું તમારા જ હાથમાં છે. પસંદગી તમારી પોતાની જ છે. જે તેવું થવું હોય તો નિયમ પાળવા રૂપી કીંમત આપવી પડશે. કીંમત આપ્યા વગર મફત સારી ચીજ મળવાની આશા રાખવી બ્યર્થ છે.

૧૦. તંદુરસ્તીના નિયમો જાળવશો તો બધું સુલભ છે. તે વગર લાંબી સુખી જીંદગીનો મોહ જેમ બ્યર્થ છે, તેમ આ પુસ્તકમાં જણાવેલા નિયમો પાળનારને લાંબી સુખી તંદુરસ્ત જીંદગી ભોગવવી સુલભ અને સહેલ છે.

## પ્રકરણ ૨ જી

૧૧. જો તમે મોટા શહેરના રહેવાશી હશો તો આ સૂચના વધારે ઉપયોગી થઈ પડશે. જે નાનાં ગામડાં શહેરી જીવન કરતાં અથવા નાના શહેરના રહેવાશી હશો તો શુદ્ધ, આમ્ય જીવન અને સાદો ખારાક, શુદ્ધ હવા, શુદ્ધ પાણી, અને પૈસાવાળા કરતાં સારાં ઉજમવાળા મકાન હોવાથી, તથા મોજ ગરીબનું જીવન શોખ, નાટક, સીનેમા, હોટેલો, મોટર, ક્લબોથી વધારે તંદુરસ્ત દૂર હોવાથી, કુદરતી રીતે જ શરીરની સંભાળ વધારે તંદુરસ્ત હોય છે. લેવાતી હશે. જે ગરીબ હશે ને જાતે કમાઈ

કરકસરથી સુકો રોટલો ને છાશ કે તેવા જ ખારાક લેવાથી, તેમ પુરતું ચાવી ચાવી ધીમે ધીમે ખરી બુખ

ખાવાની ટેવ હોવાથી, પણ આપોઆપ શરીર-તંદુરસ્તી સારી રહેતી હશે. જે જન્મથી કે નાનપણથી રોગી હશે તો સારા દાકતરની-ખાસ કુદરતી ઉપચાર ઉપર ધ્યાન દેનાર દાકતરની દવા અને સલાહથી સાધારણ તખીયત મેળવ્યા પછી શરીર પાછું સુદૃઢ થવા મદદગાર થશે. ડુંકામાં આ સૂચનાઓને અમલ ખાસ શહેરી જીવન ગાળનારને વધારે કરવા જરૂર રહેશે. જે કે ખીજાઓને પણ મદદ તો બહુ મળી રહેશે.

૧૨. જે મોટા શહેરમાં જીવન ગાળતા હશે તો તમારી જે જીમ્મર છે તેથી દશ વર્ષ મોટાના જેવું નખળું શરીર પડી ગયું હશે, પણ તેથી ગભરાવાનું કારણ નથી. જ્યારથી ચેતશે, વર્તન સુધારશે, નિયમ પાળશે, ત્યારથી શરીર સુધારી મળ તંદુરસ્તી મેળવી શકશે.

૧૩. આ સૂચના અને આ સલાહ આપવાને માટે મારા નામની સાથે મોટી કે નાની ડીઝી ( પરીક્ષા સૂચના આપવા પસાર કરવાની છાપ ) નથી; નામાંકિતમાં મારો અનુભવ, એ ગણાયો નથી; પણ દાકતરી અભ્યાસ કર્યા જ માફ સાધન છે. પછી તે જ્ઞાનનો ચાલીશ વર્ષ ઉપરનો અનુભવ ખીજા લાયકી નથી. જરૂર છે અને તેથી નમ્રપણે માગી લઉં છું કે આમાં જે જે સૂચના-નિયમો છે, તેમાં જાતે મારી જાત ઉપર અનુભવ કર્યા વગરનો એક પણ નથી. એટલે તે પ્રમાણે વર્તનારને અંધારા કુવામાં ભૂસ્કા મારવા જેવું તો નથી જ. વળી હું જે લખીશ તે તમો જાણતા નથી એવું પણ નથી. માત્ર તમારું જ્ઞાન તમોને યાદ આપી તેને જેટલે અંશે વર્તનમાં ન મૂક્યું હોય તેટલે અંશે મૂકવા જ સૂચવું છું.

૧૪. સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી કેને કહેવી, અને તેની શું કીંમત? શરીરને દેવળ જેવું સ્વચ્છ રાખ્યું હોય તો સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી તેમાં દેવ-આત્મા શાન્તિથી વાસ કરી શકે. કેવી હોવી જોઈએ સહુને અનુભવ છે કે મંદિર, મસ્જિદ, ઉપાશ્રય,

અને તે છે એમ ચર્ચા, દેવળમાં જતાં જ જે શાંતિ અનુભવાય કેમ જણાય ? છે તે તેની અને મનની સ્વચ્છતાને લીધે જ છે.

૧૫. શરીરની પૂર્ણ તંદુરસ્તી જળવધી એ જ આપણો ધર્મ છે અને આપણે સહુ તંદુરસ્તીના જ પૂજારી છીએ.

૧૬. મંદવાડ ન હોય અને સાધારણ રીતે શરીર સાફ રહે તેને જ હું તંદુરસ્તી કહેતો નથી; તેવા તો ઘણા છે. પણ ખરી તંદુરસ્તી તેની છે કે જે પોતે ખાસ ઉત્તરાવસ્થામાં જાતી ફાટી પોતે જોસથી પોતાની જાતી ઉપર મુકો મારી પુરા આનંદ અને જોસથી કહી શકે કે “નંતર્મ દ્યો હું કેવો સ્વસ્થ તંદુરસ્ત, નીરોગી છું.”

૧૭. નાની ઊંમરમાં તો હજી તેમ ખતી શકે, પણ પચ્યાસ વર્ષ અને તેથી મોટી ઊંમરે તેમ કરી શકે તે જ પુરો તંદુરસ્ત ગણાય.

૧૮. તંદુરસ્તી વગર કયું સુખ સાફ લાગે છે કે આનંદથી ભોગવાય છે ? પૈસો, સ્ત્રી, છોકરાં, ગામ, તંદુરસ્તી કરતાં ગીરાસ, ગાડી ઘોડા, મોટર વગેરે બધું પુષ્કળ હરેક પ્રકારનું સુખ હોય, પણ જે શરીર સાફ ન હોય, અરે જે નકામું નહીં, તે અર્થ વગરનું સહજ માથાનો દુઃખાવો હોય, તો શું તે તંદુરસ્તી માટે સુખ આપી શકે છે ? એક તંદુરસ્તી જ એવી બાબત-બક્ષીસ-છે કે ઉપર જણાવેલાં બધાંનો અભાવ હોય તો પણ પુરો આનંદ અને સુખ આપે છે. છતાં આપણી ખુબી એવી છે કે ઉપરનાં બધાંમાંના એક એક માટે જેટલું મરી પડાય છે, તેના સોમા દિસ્સાનું પણ તંદુરસ્તી માટે સંભાળાતું નથી. આ હકીકત ધ્યાનમાં ઇતારશે તો તંદુરસ્તીની કીંમત આંકી શકશે.

૧૯. કરોડાધિપતિ રોગથી પીડાતો હોય, અરે માત્ર અપચાથી



પેટમાં બેસતી આંકડી જ આવતી હોય, અને ઝુંપડામાં રહેનાર ગરીબાઇથી, સુક્ષ્મ રોટલાથી, પુરી મહેનતથી, નિદ્રા લેતો હોય, પણ તંદુરસ્ત હોય એ બેમાં કેનું સુખ તમે ઇચ્છશો ? ગરીબાઇ અને સાદાઇથી ભોગવાતી તંદુરસ્તીમાં જે સુખ છે તે સુખનું પૈસાવાળાને પણ માંદાને તો સ્વપ્નું પણ નથી. તેથી જ ધર્મપુસ્તકોમાં કહેવાયું છે કે એક જીંટને સોમના કાણાંમાંથી પસાર થવું હજૂ શક્ય છે, પણ પૈસાદારને સ્વર્ગમાં જવું (આ દુનિયામાં સુખ, શાન્તિ, સંતોષ, તંદુરસ્તીથી રહેવું) અસંભવિત છે.

૨૦. તંદુરસ્ત છીએ એ કેમ જણાય ? શરીરનો દરેક અવયવ પોતાનું કામ આપણને વગર ખર્ચ પડે કર્યા તંદુરસ્ત છીએ, એ કરે, અનાજ ખર્ચ પડ્યા વગર પચે, શ્વાસ કેમ જાણી શકાય ? ખર્ચ પડ્યા વગર નિયમસર લેવાયા કરે, અંતઃકરણના ધ્વજકારા આપણું ધ્યાન ખેંચાયા વગર થયા કરે, મન એવું આનંદમાં મગ્ન રહે કે ગમે તેવું માનસિક દુઃખ, ચિન્તા, શોક, આવ્યા કરે તે પણ વધારે પડતી લાગણી વગર સહી શકે, હાલતાં ચાલતાં જરાયે તે કૃત્ય કરવાનું જાન ન રહે, પગમાં દુઃખ કળતર ન થાય, સાંભળતાં કાનને દુઃખ ન થાય, જોતાં આંખ ન કળે કે ખેંચાય, કે આવતાં દાંત ન દુઃખે, સ્વસ્થ શાન્ત નિદ્રા અવશ્ય આવે; ટુંકામાં દરેક ઇન્દ્રિય અને અવયવ વગર ખર્ચ પડે પોતાની ફરજ બજાવ્યા કરે, ત્યારે જાણી શકીએ કે તંદુરસ્ત છીએ. ખીણું બધું નિયમસર થયા કરતું હોય, પણ મન પુરું આનંદમાં ન રહેતું હોય ત્યાંસુધી પુરી તંદુરસ્તી નથી; મનનો પુરો આનંદ ખરી પાકી કાયમ તંદુરસ્તી વગર અશક્ય છે, અને તેથી જ પરબ્રહ્મને આનંદમય જ કહેયો છે કે ગણ્યો છે. જેમ આપણે પુરા તંદુરસ્ત છીએ તે આપણે જ સહેજે બધાં કાર્યો થતાં હોવાથી સમજી શકીએ છીએ, તેમ સહેજે પણ શરીરમાં અસ્વસ્થતા, મનની અસ્થિરતા હોય અથવા પોતાની રોજના જેવી પ્રકૃતિ ન હોય, કોઈ કાર્યમાં

જીવ ન લાગે, વૃત્તિ ન ચોંટે તો જાણવું કે તંદુરસ્તીમાં કંઈ ખલેલ છે. તે વખતે ચેતી સંભાળ લેવાય તો તુરત તંદુરસ્તી મેળવાય; પણ તેમને તેમ ચલાવ્યા કરીએ તો પછી જ મોટા મંદવાડ શરૂ થાય છે; માટે જેવી અસ્વસ્થ સ્થિતિ દેખાય કે એક ટંક ઉપવાસ ખેંચવાથી સ્વસ્થતા તુરત આવી જાય છે. તે સ્થિતિ લાંબી ચલાવવાથી વ્યાધિ પોતાની મેળે વધારાય છે.

૨૧. મોટામાં મોટી બક્ષીસ કઈ ? તંદુરસ્તી, સ્વતંત્રતા, અને બુદ્ધિ એ ત્રણ મોટામાં મોટી બક્ષીસ છે તેમાં **મોટામાં મોટી** પણ પ્રથમ દરજ્જાએ તંદુરસ્તીનો જ છે. તંદુરસ્તી **બક્ષીસ-તંદુરસ્તી** વગર ખીજાં બંને નકામાં છે. સાધરણ કહેવત છે કે તંદુરસ્તી 'હજાર ન્યામત' Health is Wealth. તંદુરસ્તી એ ખરો પૈસો છે. પૈસા વગર હજી ચલતી લેવાય, સુખથી રહેવાય, પણ તંદુરસ્તી અમુલ્ય છે અને તેના વગર પૈસાથી પણ સુખથી રહેવું અશક્ય છે.

૨૨. તંદુરસ્તી માટે બેદરકારી એવી, કે તમારી પાસે ગાડી હશે. હારમોનીયમ, તબલું કે બીજું ગમે તે હશે, તે **તંદુરસ્તી માટે બેદરકારી** જરા ખોટકી ગયું તો તેની શીકર કરી તે કેમ બગડ્યું એ શોધી તુરત સમારકામ કરવા તત્પર થશો. પણ માંદા પડ્યા તો શા કારણથી માંદા પડ્યા તેની કંઈ તજવીજ કરો છો ? બહુ કરશો તો વૈદ દાકતર પાસે દોડી દવા ઢીંચશો; પણ પાછું તેનું તે. તેને બદલે મંદવાડનું કારણ જે તમે પોતે જ જાણી શોધી શકો તે દૂર કરશો, તો ફરી તે કારણ થવા નહીં દો. એટલે ફરી માંદા નહીં પડો, એ શું થોડો લાભ ? પણ કાને પડી છે ? દોડો દવાખાને ! ગુલામ બનો દાકતરના !

૨૩. પંચાવન વર્ષ પછી શરીર અસ્વસ્થ હોય, તાવ આવતો

હોય, તથા તાવ ઉતરી ગયો હોય પણ  
 ૫ ચાવન વર્ષ પછી શરીરમાં એટલી નબળાઇ હોય કે જરા ચાલી  
 અથવા શરીર ફરવાથી થાક લાગતો હોય તો તેવે વખતે  
 સારી પેઠે નબળું આરામ જ લેવો જોઇએ. મોટી ઉંમરે  
 જણાય ત્યારે તંદુરસ્તીમાં જેમ શરીર ખેડે રાખવું જોઇએ,  
 આરામની પણ તેમ મંદવાડ કે કમતાકાત હોય એ વખતે  
 તેટલી જ જરૂર છે. શરીરને પુરા આરામ દેવો જોઇએ. જૂવાનીમાં

મંદવાડ હોય છતાં અથવા થોડો થાક લાગે  
 છતાં કામ કરવા, ફરવા, શરીરને થોડું ખેડવાથી જો કે પરવડે,  
 અથવા બહુ નુકશાન ન કરે: પણ ઘડપણમાં બધા અવયવો જીર્ણ  
 થએલા હોવાથી, અંતઃકરણ નબળું પડેલું હોવાથી તેને ન પરવડે;  
 છતાં જો કામ અપાય તો તેને વધારે નુકશાન થવા સંભવ છે.  
 એટલે મોટી ઉંમરવાળાએ સંભાળવા અને ઉતાવળ ન કરવા  
 તથા આરામ લેવાની પુરતી જરૂર છે. ૨૫૪ છે કે જૂનાં ઝીણાં જીર્ણ  
 કપડામાં હળુ શેર અશેર વજન જેટલી ચીજ ઉપાડી લઇ જઇ શકાય  
 પણ તેવામાં પાંચશેર કે વધારે બોળવાળી ચીજ ઊપાડી જતાં  
 કપડું ફાટે અને ચીજ પણ બગડે; તેમ જીર્ણ શરીરને હર વખત  
 અને મંદવાડમાં અથવા મંદવાડ પછી તેનાથી વધારે પડતું કામ  
 લેવા આગ્રહ રાખીએ તો શરીરને નુકશાન થાય, ને આયુષ્ય-જીવન  
 શક્તિ-હરાય એ સમજવું હશે.

૨૪. કાણે અને કેટલો આરામ લેવો એનો નિયમ થઈ શકે  
 નહીં; કોઇની પ્રકૃતિ એવી હોય છે કે એકાદ  
 કેટલો આરામ લેવો રોજનો આરામ ખસ થાય, કેટલાએકની  
 એ દરેકની પ્રકૃતિ પ્રકૃતિને વધારે રોજની આગમની જરૂર પડે,  
 ઉપર આધાર કોઇની પ્રકૃતિ એવી હોય છે કે આરામ ઊલટો  
 રાખે છે. માફક ન આવતાં, શરીરને રોકાએલું કે ખેડ-  
 વાથી જ ઠીક રહે, એટલે મોટી ઉંમરવાળા

પોતાની પ્રકૃતિ કદ જાતની છે એ ખરાખર જાણી શક્યા હોય તે પ્રમાણે જ વર્તવાથી તંદુરસ્તી-મૃગ તંદુરસ્ત સ્થિતિ તુરત મેળવી શકે છે. શરીર સૂચવે અને તેને માફક આવે તેમ વર્તવું એમાં જ તંદુરસ્તી છે.

### પ્રકરણ ૩ જી

૨૫. તંદુરસ્તી સાથે મોટી ઉંમર ભોગવવી અથવા વૃદ્ધ થવું એમાં ખરેખર હઠાપણવાળાં વર્તનની જરૂર છે પુરતી સંભાળ અને તે જીંદગી જો શરૂઆતથી જ કાળજીથી વગર મોટી ઉંમરે ગાળી હોય તો જ સંભવિત છે. પણ મોટી તંદુરસ્તી સંભાળ-ઉંમર છતાં શરીર લગભગ તેવુંને તેવું બની વિત નથી. રહે તેવું થવામાં, વૃદ્ધ ખોખાં જેવું નિર્માલ્ય અને તદ્દન પરવશ ન થતાં સાધારણ રીતે સારી સ્થિતિમાં ટકાવવામાં તો, ખાસ જમાનાના અનુભવથી શીખાએલી જાળવણીની નાની ઉંમરથી જ જરૂર છે.

૨૬. જન્મથી શરીર નિરોગી હોય, એકે મુખ્ય અવયવ અપકવ કે અગડેલો ન હોય તો સંભાળથી એ અસંભવિત નથી. તે માટે પુરી સમજ, સંભાળ, તંદુરસ્તી જાળવવાની કેવી રીતે લેવી, તે અહીં જણાવવામાં આવશે.

૨૭. પણ તેમ કર્યા અગાઉ ઘડપણ કેને કહેવું અને શા કારણથી વહેલું આવે છે એ જાણવું જેમ ઘડપણ કેને કહેવું જરૂરનું છે તેમ તે અટકાવવા શું સાવચેતી અને તે કેમ અટકે. રાખવી જોઈએ તે જણાવવાનું છે. એ જાણ્યું તો જ તેના ઉપચાર કરી શકાશે. સાઠ, સીતેર, એંશી વર્ષની ઉંમર છતાં વૃદ્ધ જેવા ન દેખાતાં યુવાન જેવા કેમ રહી શકાય તે જાણવાનું છે.

૨૮. ધડપણુ-વૃદ્ધત્વ શા કારણથી આવે છે ?

૧. શરીરના સ્નાયુઓને એકબીજાની સાથે  
**ધડપણુ આવ.** જોડવા બંધન-બાંધણુ ( **Connective**  
**વાનાં કારણો.** **Tissue**) હોય છે તે જ્યારે નરમનં બદલે  
 કઠણુ થઇ જાય.

૨. લોહી વાહિનીઓ-ગ્રાનતંતુ અને સ્નાયુમાં સડો શરૂ થાય  
 એટલે તેની તંદુરસ્ત સ્થિતિ મટી પોચાં પડી ખવાઇ જવા જેવાં  
 થઇ તેમાં સડો શરૂ થઈ કઠણુ થઇ જાય.

૩. શરીરનું પોષણ-શરીરમાં ગ્રહણ કરવાની શક્તિ-મંદ પડે.

૪. લોહીનું ફરવું નિયમસર ન રહે, જેને લીધે અવયવોને  
 પુરતું અને સાફ લોહી-પોષણ ન પહોંચાડી શકાય.

૫. શરીરને પરવડે તેટલું પણ કામ ન અપાય; શરીર ધસાય  
 તેવું વધારે કામમાં રોકાય અથવા હલનચલન બંધ કરી શરીર  
 ધસાવાની નિરાશામાં સપડાઇ જવાની તક અપાય.

આ બધાં અથવા એમાંનાં ઘણાંખરાં કારણોથી કવખતનું  
 ધડપણુ આવે છે.

૨૯. સાધારણ વૃદ્ધ પુરૂષનો દેખાવ કેવો છે ? સાઠ વર્ષના  
 પુરૂષનાં સાથળો ઢીલાં પાતળાં થાય છે. આંખ  
**આજનાં વૃદ્ધ પુરૂષ** ઉપર ઊંમરનાં ચક્ષમાં હોય છે. અવાજ ધીમો,  
**કે સ્ત્રીનો ચીતાર** ન સમજાય તેવો થઇ જાય છે. ડાચાં ખેસી ગએલાં  
 હોય છે. ખચ્ચાં જેવો સ્વભાવ થઇ જાય છે,  
 સહન કરવાની શક્તિ મંદ પડે છે. બોખો વાંકો વળી ગએલો, લાક-  
 ડીના ટેકા વગર ન જ ચલાય તેવો, લગભગ અંધ અથવા બહુજ  
 થોડું દેખે તેવો, બહેરો હોય છે, સ્વાદ જતો રહે છે અથવા કેટલાં  
 એકને સ્વાદ તીવ્ર થઇ મન રોકી શકતા નથી. જેમકે ખચ્ચાંનાં  
 હાથમાં કંઈ સ્વાદિષ્ટ ચીજ હોય તો સહનશક્તિ ઓછી થવાથી મન

ન મારી શકવાથી, સ્વાદની લોલુપતાથી પોતે ઝોંટી લે છે, અથવા માગી લે છે, અને તેમ કરવાથી યુવાનની હાંસીને પાત્ર થાય છે. બુદ્ધિ મંદ થાય છે. સાધારણ કહેવત છે કે “ સાઠી બુદ્ધિ નાહી.” જો કે શરીરને સંભાળી પુરી તંદુરસ્તી જાળવી હોય તો તે કહેવતને બદલે “સાઠે બુદ્ધિ પાકી” એમ કહેવાવવાનો વખત આવે છે.

૩૦. ઉપર જેની સ્થિતિ ઘણા વૃદ્ધમાં જોવામાં આવે છે; પણ આ પુસ્તકનો હેતુ એવો છે કે મોટી ઉંમર થતાં પણ તેવી સ્થિતિ કેમ ન થાય અથવા બહુ ઓછી થાય અને શરીર બન્યું રહે એટલે પોતાનાં સાધારણ કામો સ્વસ્થતાથી સારી રીતે કરી શકે અને આજના જેમ વૃદ્ધ સ્ત્રી, પુરૂષો એક જગ્યાએ બેસી કુથલી-નકામી ટાયલી વાતો-કે નિંદામાં વખત ગુમાવી ઉલટાં વધારે નબળાં પડે છે તેમ ન પડે.

૩૧. ઘડપણ ન આવે એટલે શું ? ગમે તેટલી મોટી ઉંમર છતાં શરીરની ચાલાકી અને મનની સ્થિતિ ઘડપણ ન આવે સ્વસ્થ કાયમ રહે, જીંદગી આનંદમાં ભોગ-એટલે શું ? વાય, દરેક ઇન્દ્રી પોતાનું કામ આપ્યા કરે એટલે પછી ઉંમર થયા છતાં પણ ઘડપણ ન આવ્યું ગણાય. પડ્યા પડ્યા નિરૂઘમી મનની સ્થિતિ કાયમ ન રહે; તેવી સ્થિતિમાં જીવવું એ જીંદગી જ નથી. ખરી જીંદગી શરીર અને મન ઠેઠ સુધી સ્વસ્થ-ચાલાક રહે એટલે પછી ઘડપણ આવ્યું ન ગણાય. અલગત ઉંમર વધતાં જીવનશક્તિ આપોઆપ ઓછી થતી હોવાથી શરીર જડત્વ ને જરા પામવું આવે અને નબળું પડે તે તો સ્વાભાવિક છે, પણ તદ્દન પરવશતા બહુજ ઓછી આવે.

૩૨. ઘડપણ આવવું કેમ અટકાવાય ? કેટલાએકનું કહેવું એમ છે કે અમુક તાકાતની દવાથી અટકાવી ઘડપણ આવવું શકાય; બીજા કેટલાએક કહે છે કે મોહ-કેમ અટકાવાય ? જાનના છોડી ધર્મ અને નૈતિક વર્તનથી ન આવે; કેટલાએક કહે છે કે અમુક પ્રાણી

(વાંદરા જેવાં)ની ત્રીજી શરીરમાં દાખલ કરવાથી ઘડપણ ન આવે અથવા યુવાની ફરીતે લવાય; કેટલાએક કહે છે જે સો અથવા તેથી વધારે વર્ષની જિમ્મરના થયા તે લેતા તેવો અમુક જ ખોરાક લેવાથી અને તેવું વર્તન રાખવાથી ઘડપણ અટકે અથવા મોડું આવે; આ બધામાં અમુક અંશે સત્ય હોય તે કદાચ અને તેવું છે; જે કે મારો તો સ્પષ્ટ અભિપ્રાય છે કે શારીરિક સંભાળ કસરત, માનસિક સંભાળ, નૈતિક વર્તન, અને આરોગ્ય સંરક્ષણના નિયમના પાલનથી જેવું શક્ય છે તેવું બીજી રીતે શક્ય નથી; તેથી તેટલી બાબતનો પહેલાં ભાગમાં સમાસ કરી બીજા ભાગમાં લાંબી જીંદગીની સાધનભૂત બીજી બાબતો વિષે લખવામાં આવશે.

## પ્રકરણ ૪ થું

### ખોરાક

૩૩. શારીરિક સંભાળ બાબતમાં ખાસ ખોરાક, કસરત અને માનસિક વૃત્તિ એ મુખ્ય છે. આ ત્રણે શારીરિક સંભાળ બાબતની પુરી કાળજી રાખવામાં આવે તો શરીર વહેલું ઘસાતું અટકે છે એટલે વૃદ્ધપણું વહેલું આવતું નથી અને મોટી જિમ્મર થાય તો પણ શરીર સુદૃઢ બની રહે છે. પ્રથમ ખોરાક વિષે સૂચના કરવામાં આવે છે.

૩૪. નાનપણથી વધારે પડતો ખોરાક લેવાની ટેવ હોય તેવાને સારા શરીર સાથે લાંબી જીંદગી અશક્ય છે. અકાંતીઆપણે તેમ અપાચ્ય અને અસ્વચ્છ ખોરાક લેવાતો ખાવું એ તંદુરસ્તીનો મોટામાં મોટો દુશ્મન છે. ખોરાક લેતાં છતાં કામને લાંબી જિમ્મરે પહોંચતા જોઈએ છીએ પણ તે ઉલટું એમ સૂચવે

છે કે તેઓની ગમે તો ખાસ શરીર અંધારણ, કૌટુંબિક સ્થિતિ, સારો શરીરનો વારસો અથવા શરીર જીવનશક્તિ વધારે પડતી સારી હોવી જોઈએ—તેનું જ તે પરિણામ છે. એટલું જ નહિ પણ તેઓ પણ જો સંભાળપૂર્વક પ્રથમથી ખોરાકની ખાતરમાં વર્તતા હોત તો ભોગવી તે કરતાં વધારે લાંબી જીંદગી ભોગવી શક્યા હોત.

૩૫. વધારે પડતો અને અપામ્ય તથા અસ્વચ્છ ખોરાક લેવાથી પાચન ન થઈ શકી હોય અથવા જરૂરથી વધારે લેવાઈ હોય તે અધી ચીજ લોહીમાં અગાડ તરીકે રહે છે અને તેને શરીરની બહાર કાઢી નાંખવા જીવનશક્તિનો વ્યર્થ વ્યય કરવો પડે, તેટલે અંશે શરીર ધસાઈ, અમુક રોગ થઈ, વૃદ્ધત્વ વહેલું દેખાવામાં મદદ કરે છે.

૩૬. શરીરને જરૂર કરતાં વધારે આપ્યું હોય તે કહાઢવા મથવું પડે. કુદરત, વગર જરૂરની ચીજ ચલાવી કુદરતને શરમ લેતી નથી. તે તો થએલ ભૂલની સજા કર્યા નથી. તે ભૂલ માફ વગર રહેતી જ નથી. એક અથવા બીજા ન કરતાં સજા જ રોગથી એ અગાડને બહાર કહાઢવો જ પડે છે. કરે છે. રોગ એ માત્ર શરીરનો અગાડ કહાઢી શરીરને મૂળ તંદુરસ્ત કરવાનો યત્ન જ છે, અને તેમ વધારે અને વધારે શરીરને તકલીફ આપ્યા જઈએ તો જીવનશક્તિ ખર્ચાઈ જવાથી શરીરની સ્થિતિ અગડે અને શરીર ધસાય એ સ્વાભાવિક છે.

૩૭. રોગ આપણી ભૂલનું પરિણામ છે, એ મહુએ પોતાના અંતરાત્મામાં કાતરી રાખવું જોઈએ. મોહમાં રોગ એ આપણી તણાઈ માણસ ભૂલ શોધતો જ નથી, શોધવા ભૂલનું પરિણામ છે. કહેનારને ડોઢડાહ્યા ગણે છે અને જલદી વૈદ દાકતરને ત્યાં દોડી શરીરને આપોઆપ વધારે



ધસાવે છે. વૈદ દાક્તર પણ દવા દેવાનું જ સમજી દરદીની સંખ્યા વધારવાના મોહથી ઉઘટા રોગ વધારવાના જ સાધનરૂપ બને છે.

૩૮. જન્મ અને મરણ અનિવાર્ય છે. એટલે એક રોગ શરીરનો નાશ થાય જ એ જોટલું સત્ય છે તેટલું જન્મ અને મરણ તેને આપણી ભુલોથી વહેલું અને અનિવાર્ય છે, પણ વધારે જીર્ણ કરી કવબને નાશ કર-  
આપણી ભુલથી વામાં મદદ કરીએ છીએ એ પણ તેટલું દુઃખી ન થવાય જ ખરું છે.  
તે બની શકે તેવું છે.

૩૯. ઘણીવાર આપણે ખોરાકની ચીજનો વાંક કહાદીએ છીએ કે આ ચીજ ખાવાથી દુઃખ થયું. પણ ભૂલ જણાયા છતાં આપણે પોતાની ભુલ કબુલ કરી ફરી તે ચીજ મોહમાં તણાઈ ન ખાવાનો નિશ્ચય કરતા નથી અને તે ખાતી ફરી ભૂલ અંધ કરતા નથી. અનેકવાર એકને એક ચીજ ફરીએ છીએ. નથી પચતી એમ જણાયા છતાં, ફરી ફરી કેટલી વાર ખાઈ હેરાન થયા છો, તેનો, વાંચનાર ! તમે વિચાર કરશો તો સ્પષ્ટ સમજશે કે સ્વાદના મોહમાં તણાઈ આપણી જાતે આપણાં શરીરને નબળું પાડીએ છીએ.

૪૦. ખીજને પચે અને મને કમ ન પચે એ દલીલ નકામી છે. સહુનાં શરીર, તંદુરસ્તી. સ્વભાવ, જીવન-  
પ્રકૃતિ દરેકની શક્તિ, શરીરનું અધારણ, જુદાં જુદાં છે. જેમ જુદી જુદી છે. ચહેરો, કદ, દેખાવ, ટુંકાં, લાંબાં, સ્થૂલ, પાતળાં, એ અંધાં જુદાં છે તેમ પ્રકૃતિ, પાચન-  
શક્તિ વગેરે સહુનાં જુદાં છે, એટલે એકનો ખોરાક ખીજનું ઝેર છે. પોતાની તબીયતને અમુક ચીજ માફક નથી આવતી છતાં લેવાય તો પછી તે નુકશાન કર્યા વગર કેમજ રહે.

૪૧. નાણુક તખીયતના એવા ગૃહસ્થનો મારો અનુભવ છે કે જરાક નિયમમાંથી ચાતરે તો તેની માડી નાણુક પ્રકૃતિ- અસર તુરત થાય છે. દાખલા તરીકે પોતે જે વાળાનું દષ્ટાંત ચીજ હમેશ ખાતા હોય તે સહેજ વધારે ખાય તો પણ તેની ખરાબ અસર જણાઇ આવે છે, અને જે ચીજ સાધારણ રીતે ખાવાથી મોટા ભાગને કંઈ અસર નથી થતી, તે તેને તુરત ખરાબ અસર કરે છે; જેમકે સારું એક વનપકવ કેળું ખાતાં સળેખમ અને એક બદામનું મીંજ ખાતાં પણ બોમ્બેય થઈ પડી છે. વચ્ચે દિવસો નાંખી અમુક દિવસને અંતરે તે ખાતાં ફરી તેની તે માડી અસર થાય છે. એટલે સ્પષ્ટ થયું કે તેની પ્રકૃતિને તે માફક જ નથી. આ પ્રકૃતિ જુદી જુદી હોય છે એ અજ્ઞાનને લઇને તેવા માણસ વહેમી છે એમ ગણાય છે, અને ખાધે રાખે તો પોતાથી પચી જશે એવી ઉદ્ધત સલાહ આપનારા માણસો—અરે દાકતર વૈદ્યો પણ નથી, એવું નથી. વળી વહેમ એ પણ નબળી મગજની સ્થિતિને લઇને છે એ માખીત થયું છે એટલે તે પણ હવે રોગી સ્થિતિ ગણાઇ છે. દાકતરો દવાની બાબતમાં જાણે છે કે અમુકને એક દવા બહુ નાના પ્રમાણમાં પણ વિરૂદ્ધ પડે છે, તેમ તે જ દવા બીજાને બહુ મોટા પ્રમાણમાં પણ કંઈ સારી કે માડી અસર કરતી નથી. તેની પ્રકૃતિને Idiosyncrasy એટલે કુદરતની તાસીર જણાવી સંતોષ પકડે છે. તે જ પ્રમાણે ખોરાક વગેરેમાં Idiosyncrasy જે પ્રકૃતિ જ કહેવાય, તેને બરાબર સમજતા નથી, એ વિચારવા જેવું છે. આ બાબતમાં દેશી વૈદ્યો વધારે સમજે છે એમ સહુ અનુભવથી જાણે છે.

૪૨. દરેક જણે પોતાની પ્રકૃતિ, શરીર રચના, પાચનશક્તિ ઓળખી તે જ પ્રમાણે વર્તન રાખવું ; રેકે પોતાની પ્ર- જોઈએ. શરીરને જેવુંને તેવું ટકાવવા પોતાની પ્રકૃતિ ઓળખી તેને પ્રકૃતિને ઓળખી તે પ્રમાણે વર્તન રાખવાનું

વશ રહેવું જોઈએ. સૂત્ર ગોખી તે જ પ્રમાણે અમલ કરતાં શીખી લેવું જોઈએ.

૪૩. જેમ જેમ ઉમ્મર વધતી જાય એટલે ૫૦-૫૫ વર્ષની થાય, તેમ તેમ જીવાનીમાં જે કામ થતું, જે મોટી ઉમ્મરે કામ દોડધામ થતી, જે મગજમારી કમાવાની પણ જેમ ઓછું વિશેષ શીકરને લાગતે થતી, તે ઓછી થવા પરવડે તેમ ખોરાક માંડે છે, તેટલે દરજ્જે ખોરાક ઓછો જ રાક ઓછાની જ કરતાં જવું જોઈએ; કેમકે તે ઉમ્મરે શરીરનો જરૂર રહે છે. ઘસારો જેમ ઓછો, તેમ ઓછી ગરમીની જરૂર; એટલે ખોરાક જે મુખ્ય લાગ ગરમી પેદા કરવામાં અને સમારકામમાં વપરાય છે તેની તેટલે દરજ્જે ઓછી જરૂર છે. એટલે ૫૦ વર્ષ પછી જેમ જેમ ઉમ્મરમાં વધાય તેમ તેમ ખોરાકનું પ્રમાણ ઓછું કરવામાં ડહાપણ છે; એટલું જ નહીં પણ જો તેમ નહીં થાય તો શરીરને નુકશાન અને જીવનશક્તિનો વ્યર્થ વ્યય થયા વગર રહેવાનો નથી.

૪૪. માણસની ટેવ એવી છે કે જેમ ઉમ્મર વધતી જાય તેમ ખાવાનો હરડીઓ (લાલસા) વધતો જાય છે. બુઢાની ડાગળી “ ખાઓ, પીઓ, આનંદ કરો, કેમકે કાલ ચરકી એમ કહેવરા- કાણે દીડી છે.” હવે તો વખત જવાનો નજીક વવા વખત ન છે. માટે જેમ અને તેમ વધારે ખાઈ લ્યો ! આવવો જોઈએ, પણ એટલું સમજાતું નથી કે આ ઉમ્મરે ખોરાક ઘટાડવાને બદલે વધારીને ગિલતું મોતની નજીક અવાય છે અને તે પણ શરીરને રોગગ્રસ્ત બનાવી ગિલતું દુઃખ વધારાય છે.

૪૫. વૃદ્ધત્વ મોડું આવવામાં વનસ્પતિજન્ય ખોરાક અને ફળો બહુ ઉપયોગી લાગ બળવે છે. તે એટલે સુધી ઘટપણમાં ફળ કે ઘી માખણને બદલે પણ જો મગફળી જેવાં

ખાસ જરૂરનાં છે. ફળનું ઘી અને મધ જેવી ચીજ વપરાય તો તે વધારે સારાં ગણાય છે, પચવે પણ સહેલાં છે.

૪૬. શરીર બહુ સ્થૂળ થઇ જાય-જાડું થાય એ પણ વૃદ્ધત્વને વહેલું લાવે છે. તમે બહુ મોટી ભિમ્બરનાં કોષ સ્થૂળ-જાડાં શરીર પણ પુરુષ-સ્ત્રીને જોશો તો તેઓ પાતળાં વાળાં તંદુરસ્ત દુબળાંજ દેખાશે. શરીરમાં જોષતાં પ્રમાણથી ભાગ્યેજ રહે છે. ચરબી વધે એ રોગજ છે. તેથી સ્નાયુ શિથિલ થઇ જાય છે. તેનાથી હરી ફરી શકાતું નથી. પોતાનું વજન પોતાને જ નુકશાન કરી રહે છે. સ્થૂળ શરીરવાળાને અંતઃકરણ ( Heart ) ઉપર ચરબીનું પડ-થર-ખાઝવાથી અચાનક મરણ પણ થવા સંભવ બહુ છે.

૪૭. સાધારણ રીતે ખેવાર ખોરાકની ટેવ પસંદ કરવા જેવી છે. એછો ખોરાક લેવાથી સજેખમ અને સાધારણ રીતે ખેવાર તેવા બીજા છાતી તથા અંતઃકરણના રોગો ખોરાક ખાવો થતાજ નથી અને શરીરનો વર્ણ ખુસ્તુમા, જોષએ; પણ વૃધ્ધે તંદુરસ્ત લાલાશવાળો રહે છે. તેથી બિલકુલ, તો એકવાર ખાવું વધારે ખાનારા શીક્ષા-શક્તિહીન જ રહે છે. એ ઉત્તમ છે. જે ખેવાર ખોરાક લેવો તે પણ જેમ સાદો તેમ વધારે તંદુરસ્તી જળવાય છે. ઉપર જણાવાઇ ગયું છે કે થોડું ખાનારની જ મોટી ભિમ્બર છતાં ચાલાકી સ્ફુરતી જેમ ટકે છે તેમ તેઓ પુરા તંદુરસ્ત રહે છે. અપવાદમાં કોષક વૃદ્ધની પ્રકૃતિ એવી પણ હોય છે કે એકવાર ખોરાક લેવાથી ઠીક રહેતું નથી. તે ભલે એ કે ત્રણ વાર લે. પણ ખોરાકનું પ્રમાણ દરેક વખતે એણું એટલું જ નહીં પણ એકવાર ખોરાક લઇ બીજા વખતે ફળ કે દુધ કે બહુજ સાદા થોડા ખોરાકથી જ ચલવવું જોઇએ.

૪૮. ખોરાક લેવા એ નિયમો ખાસ જાળવવા જોઇએ.

ખોરાક લેવાના  
નાની ઊંમરથી  
જ પાળવાના એ  
મુખ્ય નિયમો

૧. આપણું જઠર જે પચાવી શકે તેથી હર-  
ગીજ વધારે ન લેવું; જરા ઊંચું રહેવું.
૨. જે આપણી તબીયતને અનુકૂળ ન હોય  
તે હરગીજ ન ખાવું.

૪૯. જેમ ખોરાકમાં સંભાળવાનું છે તેમ બહુ તાપ, બહુ ઠંડી, બહુ થાક લાગે તેવું કરવાથી પણ દૂર રહેવું ખોરાક ઉપરાંત જોઈએ. તે પણ શરીરને નબળું પાડવા મદદ સખત તાપ, ઠાઠ, કરે છે. તેમ ગુસ્સો, ચિન્તા, દીલગીરી, અદે-થાક, ચિન્તા એ બધાં ખાધ એ પણ બધાં શરીરને ઘસાવે છે. નુકશાનકારક છે.

૫૦. નિયમિત જીંદગી ગાળવી એ પણ શરીરને તંદુરસ્ત રાખવામાં અને લાંબું ટકાવવામાં મદદ રૂપ છે. નિયમિત જીંદગી દરેક કામ જેમ નિયમિત વખતે જ કરવું ગાળનાર લાંબું જોઈએ, તેમ દરેક ચીજ નિયમિત જગ્યાએ જ રાખવી જોઈએ. શરૂઆતથી કદાચ શરીરનું અંધારણ પાચનશક્તિ નબળાં હોય તો પણ ઉપરના બે નિયમો પાળી નિયમસર જીંદગી ગાળે, તો તેવાથી પણ તંદુરસ્તી સાથે લાંબી જીંદગી ભોગવાય છે. તેથી જ સારી પાચનશક્તિ-વાળા ઊલટા વધારે ખાધ અનિયમિત રહી ટુંકી જીંદગી ભોગવે છે; તેથી ઊલટું નબળી પાચનશક્તિવાળા જે સંભાળતા હોય તો લાંબું જીવે છે.

૫૧. સ્વચ્છ સારાં લોહી ઉપર જ તંદુરસ્તી અને લાંબી જીંદગીનો આધાર છે અને વધારે પડતો, અસ્વ-સ્વચ્છ લોહી ઉપર ચ્છ અપાચ્ય ખોરાક લેવાથી લોહી સ્વચ્છ જીંદગીને લાંબી રહી શકતું નથી. માટે સ્વચ્છ લોહી રાખવા

ટકવા મોટો પણ સારો કમી ખોરાક લેવો જોઈએ. જ્યારે  
આધાર છે. પણ સહેજ ચામડીમાં ખરજ આવે કે ઝીણી  
ફેફસી નીકળે તો જાણવું કે વધારે પડતો  
ખોરાક અવશ્ય લેવાયો છે. અથવા છેવટ નીમક, આચાર, જેવી  
ખારાશવાળી ચીજ કે ચણાની ચીજ, તળેલી ચીજ વધારે ખવાણી  
છે. તે ખંધ જ કરવાં જોઈએ. ત્યારે, શરીરને તંદુરસ્તી સાથે લાંબું  
ટકાવવું એ, ઉપરથી જાણાયું જ હશે કે, આપણા જ હાથમાં છે.

## પ્રકરણ ૫ મું

### ખોરાક-જરી

પર. થોડું અન્ન પ્રાણ છે તેમ ભૂખથી વધારે ખોરાક ઝેર છે.  
પર. દુનીઆમાં લગભગ અસંભવિત અથવા સહુથી મુશ્કેલ  
ખાખત એ છે કે **લાણે બેઠા પછી ઊંચું**  
**લાણાથી જરા ઊંચું;** તેમાં પણ જ્યારે મનપસંદ સ્વાદવાળી  
**ભૂખ્યું ઊંચું એ** અથવા જે ચીજનો મોહ હોય એવી ચીજ  
**અતિ જરૂરનું હોવા** ખાવાની હોય તે વખતે ભૂખ્યા ઊંચું એ ન  
**છતાં તેમ કરનાર** અને તેવું છે. અને તે ખોરાકના મોહને લીધે  
**ખડુ જ થોડા** જ છે. વધારે ખાતી વખતે એમ બોલી પણ  
**હોય છે.** જવાય છે કે પચવું મુશ્કેલ થશે, પણ તેનો  
રસ્તો પોતાથી એમ કહાય છે કે રાતે નહીં  
જમીએ અથવા પચાવની દવા લઈ લેશું. એટલે ખાતી વખત જ  
મન સાફ ચેતવે છે કે હવે ખસ થયું, ખંધ કર. પણ, મોહ સ્વાદ  
અસંતોષ બૂલાવે છે. પછી હેરાન થવાય છે. આવી ટેવ, વગર ખખર  
પડે શરીર ઘસાવે છે ને જીંદગી ટુંકી કરવા ધીમે ધીમે સહાય-  
ભૂત થાય છે.

૫૪. એક પુરો તંદુરસ્ત નેવું વર્ષની ઊમ્મરે પહોંચેલો જણ કહે છે કે મારી જીંદગી, તંદુરસ્તી અને સ્ફૂરતી સાથે એક નેવું વર્ષના ટકી રહેવાનું કારણ એજ છે કે “હું દર વખતે તંદુરસ્ત આદ- સાદું ખાણું આનંદથી એક વખત જ લઉં છું. મીની ટવ ખાણું ઉપરથી જરા ભૂખ્યો ઝીડું છું. રોકાએલો રહું છું. નિયમસર વખતે નિદ્રા લઉં છું. જે જે વખતે જે સારો માઠો ખનાવ અને, તે અતિ લાગણી વગર સહી રહું છું અને જનસમાજના ભણામાં હમેશાં ભાગ લઉં છું.” તેને સવાલ પૂછવામાં આવ્યો કે તમારી જીંદગી હવે કેટલી ટકશે ? ત્યારે તેણે કહ્યું: “ એ તો પ્રભુ જાણે, પણ એટલું ખરું કે મારી ભુલ જણાતાં છતાં ભુલથી ટુંકી નહીં થવા દઉં.”

૫૫. સાદો ખોરાક જ તંદુરસ્તી-જાંખી જીંદગી-ભોગવવા મોટામાં મોટું સાધન છે અને સ્વાદિષ્ટ સાદો ખોરાક તંદુ- ભારે ચાંપી ચાંપીને ખાવાથી શરીરમાં રસ્તી બદ્દે છે: જ્યારે રોગ પેદા થાય છે અને તેથી તે ભારે ખોરાક વધારે વહેંચું પાડવામાં સાધન રૂપ થાય છે. લેવાય તે રોગ લાવે છે.

૫૬. જેમ જેમ કુદરતના કાયદા પાળવામાં આવે અને કુદ- રતને અનુસરીને વર્તન રાખવામાં આવે તેમ તેમ શરીર તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં લાંબુ ટકે એ તો નિર્વિવાદ છે.

૫૭. સાધારણ માન્યતા જ એવી છે કે જેમ વધારે ખોરાક લેવાય તેમ શરીર વધારે ટકે અથવા જીંદગીનો આધાર સાઈ રહે. પણ તે વખતે ખરી હકી- જેટલો મૂળ જીવન- કત ભુલી જવાય છે કે શરીર ટકવાનો આધાર શક્તિ ઉપર છે જીવનશક્તિ ઉપર જ છે અને જરૂર કરતાં

**તેટલો ખોરાક જેટલો વધારે ખોરાક લેવાય તે પાછો શરીર ઉપર જ નથી** બહાર કહાઢવામાં ઊઘડી જીવનશક્તિ હાથે કરીને માત્ર મોહમાં ઝોઘી કરીએ છીએ. આ વાત યોગીઓ યરાયર જાણે છે. તેથી તેઓ બહુ જ ઝોઘો ખોરાક લે છે અને કેટલાએક તો માત્ર “ લીંબડાનો રસ ને મરી ” અથવા તેવી જ બીજી જડીબુટ્ટીનો રસ અને પાણી ઉપર જ નિર્વાહ કરે છે, અને પરિણામે શરીર લાંબું ટકાવે છે, એટલું જ નહીં પણ શ્વાસની છેલ્લી ક્ષણ સુધી શરીર અને મન પુરાં તંદુરસ્ત અને આનંદમય રાખી શકે છે.

**૫૮. જીવનશક્તિ ખોરાકથી જ આવે છે તેવું નથી. જીવનશક્તિ જે જન્મની સાથે મળી હોય છે તેમાં હવા, જીવનશક્તિ શેમાંથી** પાણી અને ખોરાકમાં અંશ રૂપે રહેલી છે. **મળે છે ?** તેનો ઉમેરો થાય છે. તેમાં પણ ખોરાક જરૂર હોય તેના કરતાં વધારે લેવાય તો કચરો કહાઢવામાં ખરચાઇ ઝોઘી થાય છે. હવા પાણી વધારે પ્રમાણમાં લેવાથી તેટલું નુકશાન નથી થતું, કેમકે તે પચાવવા પડતાં નથી, ઊઘડતાં શરીરને શુદ્ધ રાખવા ઉપયોગી છે. તે પુરતાં સ્વચ્છ જોઈએ તેટલું જરૂરનું છે.

**૫૯. આ જીવનશક્તિ વીજળી-વિદ્યુતશક્તિને મળતી છે એમ અનુમાન છે. આ જીવનશક્તિને જ યોગીઓ જીવનશક્તિ વીજળીને “ પ્રાણ ” કહે છે. ખરૂં પ્રાણનું રૂપ મળતી છે અને તેજ જાણી શકવા માણસ માટે સંભવિત નથી. પ્રાણ કહેવાય છે.**

**૬૦. ખોરાકવડે પણ જીવનશક્તિ મળે છે એ વાત ખરી છે, પણ તે તો થોડા પ્રમાણમાં લેવાય તો પણ તે સાથે જીવનશક્તિ એકલા આવે છે. શરીર દેખીતી રીતે પુષ્ટ બનાવવામાં**



ખોરાક વડેજ મળે છે વધારે પડતો ખોરાક સહેજ મદદ કરે એ એ ભુલ ભરેલું છે ખરું છે. પણ વધારે પડતા ખોરાકથી વધારે પડતી જીવનશક્તિ આવે એ માત્ર મોહ અને અણુસમજ છે.

૬૧. જીવનશક્તિ શું છે ?

એ કાયડો અણુગિકલ્યો છે અને અણુગિકલ્યો જીવનશક્તિ શું છે? ઘણું કરીને સદાય રહેશે, કેમકે તે જાણવા એ સમજવું માણુ- સાધન નથી. આપણી બુદ્ધિ તે શોધી જાણી સની શક્તિની શકે તેમ નથી. દાકતરો પણ તે સંબંધે કંઈક બહાર છે. શક્તિ છે જેથી અંતઃકરણ ફેફસાં વગેરે સંકોચાય છે, મોટાં થાય છે, શ્વાસ લેવાય છે, પાચન થાય છે તે મૂળ શક્તિ (vitality) એમ કહે છે. પણ શું છે અને ક્યાંથી કેમ આવે છે એ બતાવવા અસમર્થ છે. હા, તે ક્રિયા તેનાં સાધન વગેરે નક્કી કરી શકે છે, પણ મૂળ શક્તિ માટે તો અજ્ઞાનતા જ ધરાવે છે. અમુક એકઠાં કરવાથી અમુક ક્રિયા બને, પણ તે કેમ બને છે તે સમજાવી શકાય તેવું જ નથી, એટલે એમ માની લેવું પડે છે કે અમુક શક્તિ જેને પછી કુદરત, ખુદા, પરબ્રહ્મા, ગમે તે નામથી ઓળખો—તે બધે ભરેલી છે અને તેમાં જ ઉત્પત્તિ અને લય સમાએલો છે.

૬૨. આ ભંડારમાંથી બીજ, વીર્ય, વગેરે અમુક જથ્થો સાથે લઈ વનસ્પતિ, જન્તુ, પ્રાણી, મનુષ્ય અવતરે

જીવનશક્તિની છે અને તે જીવનશક્તિ નામે ઓળખાય છે. તે ઉત્પત્તિ માટે અનુ- સંભાળપૂર્વક વાપરવામાં આવે તો લાંબી ટકે માન જ થઈ શકે છે. છે અને તેનો જે નકામો વ્યય કરવામાં આવે તો તેનો વહેણો અંત આવે છે. પૂર્ણ જીવનશક્તિ જેની હરાધ ગદ્ય ત્યારે તેનું મોત થયું કહેવાય છે. વળી

તેમાંથી જેમ ખરચાય તેમ તેની અવેજીમાં આપણી આસપાસનાં જગતમાં તે ભરેલી છે. ખોરાક પાણી હવા અરે નિદ્રા વાટે પણ ગ્રહણ થાય છે, અને તે ગ્રહણ કરવાની શક્તિ જેમ અધાં શુદ્ધ ને જોષ્ટતાં જ પ્રમાણમાં લેવાય તેમ વધે છે, પણ ઊલટાં જોષ્ટાએ તેથી વધારે પ્રમાણમાં અથવા અસ્વચ્છ લેવાય તો જીવનશક્તિ વધવાને બદલે, ઊલટી હોય, તેમાંથી પણ હરાતી જાય છે; અને પરિણામે રોગ, મરણને નિમંત્રણ મળે છે. મરણ વખતે જીવનશક્તિ કેમ અદૃશ્ય થાય છે તે પણ આપણે જાણી શકતા નથી. તત્વજ્ઞાનીઓ જેને આત્મા કહે છે તેને જડવાદિઓ જીવનશક્તિ કહે છે. જો કે તે શું, તે વિશેનો નિર્ણય કરવો એ મનુષ્યશક્તિની બહાર છે.

૬૩. સાંજે સારો માણસ હાલતાં ચાલતાં મરી જઈ એકાએક

**Suddenly**

**Heart failed**

(એકાએક હૃદય બંધ પડી મરણ થયું) તેનું કારણ આયુષ્ય આવી રહ્યું એમ ઘણીવાર માની સંતોષ પકડવો પડે છે.

પડી જાય છે ત્યારે દાકતરો “Heart failed” અંતઃકરણ ચાલતું બંધ થયું એવા ખુલાસાથી વિરમે છે અને એક મીનીટ પહેલાં જે કામ આપતું હતું તે અચાનક કેમ બંધ થયું એનો ખુલાસો નથી આપી શકતા; એટલે આયુષ્ય આવી રહ્યું એમજ સંતોષ પકડવો પડે છે. આયુષ્ય આગળથી નિર્માણ થએલું એ પણ માત્ર માન્યતા જ છે. સાબિત થવું અશક્ય છે.

૬૪. ખોરાકના વિષયમાં આ વાત-જીવનશક્તિ-ચર્ચવાનું એ કારણ છે કે તંદુરસ્તીના સંબંધમાં જીવન-વધારે પડતો ખોરાક શક્તિનો દુરપયોગ વધારે પડતો ખોરાક જીવનશક્તિ હરે છે. લેવાવાથી તેનો વ્યય થવામા બહુ થઈ રહ્યો છે.

૫૬. ખાસ યાદ આપું છું કે હજારો-અરે લાખો લોકો હર

હમેશ વધારે પડતો ખોરાક ખાવા મચી દાકતરોનો, મંદવાડ રહ્યા છે. અરે મંદવાડ વખતે જ્યારે ખોરાક વખતે ખોરાક આપ- કની લાગ્યે જ જરૂર હોય છે, તેમાં પણ વાનો દુરામહ ઉલટી ઠોંસ ઠોંસ થાય છે અને તાબુખી છે કે એ જીવનશક્તિ હારે છે. ઠોંસ ઠોંસ કરવામાં અંગ્રેજ દાકતરો પણ સહાયભૂત થઈ રહ્યા છે. તે એટલે સુધી કે મોઢાંથી ન લેવાય અથવા દરદી ના પાડે કે મેશુદ્ધ હોય તો પણ, તાવ બળતો હોય તો પણ, નાકેથી કે ગુદાથી દેવામાં પછાત રહેતા નથી. અમુક અપવાદવાળા કેસમાં ફરજિયાત આપ્યા વગર છુટકો ન હોય તે માટે કહેવાનું ન જ હોય. જો કે તેવા અપવાદ વખતે પણ ભૂખ અથવા જૂજ ખોરાક જ ઉપયોગી છે.

૬૬. તાકાત જરી રાખવાના હેતુથી દાકતરો કલાકે કલાકે વખતે થોડે થોડે અંતરે ખોરાક આપ્યા જ એકલા પાણી ઉપર કરે છે. પરિણામે તાકાત તો આવતી નથી; જીંદગી તંદુરસ્તીમાં ઉલટી તાકાત હરાય છે, તે સમજાતું નથી પણ થોડો વખત તે જ પુરી મુશ્કેલી છે. ખોરાક વગર એકલા ટકી શકે છે; છતાં પાણી ઉપર ઘણાને ઘણા રોજ-અરે બબ્બે મંદવાડ વખતે જરૂર અઢી અઢી માસ રહેનાર શ્રાવક શ્રાવિકાઓને ન છતાં ખોરાક પ- જોધએ ધીએ: છતાં મરણ-લયની ખીકે રાણે આપવાનો દુરા- ખોરાક આપી દરદીનું મરણ વહેલું લાવીએ અહ છોડવો જોઈએ ધીએ એ ગળે ઉતરતું નથી. હવે તો સાજા એ જરૂરનું છે. સારા માણસોએ કેદખાનામાં ઘણાઓએ રાજકીય કારણે અપવાસ ઘણા રોજ કર્યા છે અને એકલા પાણી ઉપર રહ્યા છે. તેમાંનો એક ૬૩ અપવાસ કરી મરી ગયો છે. એટલે તેટલો લાંબો વખત જીવી શકાયું છે એમ દાકતરો પણ અનુભવી શક્યા છે. છતાં માંદા માણસને જરૂર

ન છતાં દાકતરો ખોરાકનો આગ્રહ રાખે જાય એ મને તો ન સમજાય તેવો દુરાગ્રહ લાગે છે. છતાં મારી ભૂલ હોય તો ક્ષામ્બ ખતાવે સુધારીશ.

૬૭. મંદવાડમાં મૂળ શક્તિ કમ હોય તે પરાણે આપેલા ખોરાકમાંથી મળવાને બદલે તેને અપાચ્ય મંદવાડમાં ખોરાક સ્થિતિમાં કહાઢી નાખવામાં ખર્ચાય અને તે જીવનશક્તિ રોગ જીદે જીદે રસ્તેથી બહાર કહાઢવા ઉલટા નવા પેદા કરીને ઓછી રોગોનો વધારો થાય છે. જેમકે ચામડીના, કરે છે. ફેફસાંના, મૂત્રાશયના, આંતરડાના રોગોનો ઉપદ્રવ ઉપસ્થિત થાય છે, એ વાત સ્પષ્ટ છતાં, મોહમાં સમજતી નથી એ જ દીલગીરી છે. જડવાદમાં જ રચી પચી રહેલા પાશ્વિમાત્ય દાકતરોને આ વાત ન સમજાય એ બને તેવું છે. પણ પ્રભુ તથા કુદરતને માનનારા પણ પરાણે ખોરાક આપવાની પદ્ધતિ પકડી રાખે એ મને તો તેમને પ્રભુ કે કુદરતમાં દઢ આસ્થા જ નથી એમ સૂચવે છે.

૬૮. ઉપરથી હવે સ્પષ્ટ સમજવું જોઈએ કે ખરી ભુખના પ્રમાણમાં થોડું હલકું સાદું ખાનારને વધારે પડતી લાંબી જીંદગી ભોગવવાનું વધારે સંભવિત છે. તેથી જીલકું વધારે પડતો ખોરાક જીવનશક્તિ હરી જીંદગી ટુંકી કરે છે.

૬૯. ખોરાક કેટલીવાર કેટલે અંતરે લેવો ? ખોરાક ઓવીશ કલાકમાં બે વાર લેવો જોઈએ અને બે વખત ખોરાક કેટલીવાર જમવાની વચ્ચે કમતીમાં કમતી સાત આઠ લેવાની જરૂર છે ? કલાકનો તફાવત હોવો જોઈએ; એટલે સવારે અગીયાર બારે ખોરાક લેવાય તો રાત્રે સાતે આઠે લેવો જોઈએ. બે સવારે દશે લેવા દેવ હોય તો સાંજે છ

વાગ્યા લગભગ બેવા હરકત નથી. જો ખરાબર ભૂખ ન હોય તો, અને પંચાવન સાઠ વર્ષ પછી તો એકવાર જ ખોરાક લેવો હિતકર, છે. મોટી ઊંમરવાળાને ખરી ભૂખ હોય તો એ વાર ખોરાક બેવા હરકત નથી. સવારે દશે લેવા ટેવ હોય તેણે તો સવારમાં ચા, દૂધ, લેવાની ટેવ હોય તો તે સાથે કંઈ ન લેવું એ વધારે સારું છે. ખારે જમવા ટેવ હોય ને સવારમાં સારી ભૂખ હોય તો ચા દુધ સાથે લલકા પાંચ સાત રૂપીઆહાર અનુકૂળ આવે તેવો લલકા નાસ્તો લેવા હરકત નથી. જો કે વધારે સારું, કંઈ ન લે તે છે.

૭૦. શરીરના દરેક ભાગમાં ખાસ આંતરડામાં અપાચ્ય ખોરાક લાંબો વખત રહેવાથી ખોરાકમાં સડો થાય તાજાં દહીં, છાશ છે. જે સડાને લક્ષને વૃદ્ધત્વ વહેલું આવે છે: તે પચાવેલું દુધ અને તે સડો અટકાવવા છાશ, દહીં બહુજ જ છે-અમૃત છે. ઉપયોગી ખોરાક છે. આંતરડાં ઘણાં લાંબાં છે. ખોરાક તેમાં લાંબો વખત ટકે છે, પડયો રહે છે. માટે તેમાં સડો અટકાવનારું તત્ત્વ (Lactoflavins) છાશ દહીંમાં હોવાથી તે નિયમસર લેવાથી સડો અટકે છે, અને તેટલે દરજ્જે આંતરડાંની તથા શરીરના બીજા ભાગની નિયતિ તંદુરસ્ત રહેવાથી વૃદ્ધત્વ, ઘસાવું, અટકે છે અથવા લાંબો કાળે આવે છે.

૭૧. છાશ, દહીં બાખતમાં ધ્યાન એટલું જ રાખવાનું છે કે તાજાં હોવાં જોઈએ. દશ બાર કલાકમાં તૈયાર દહીં, છાશ તાજાં થએલાં વપરાય તે વધારે સારું, પણ ચોવીશ હોવાં જોઈએ. કલાક પહેલાંનાં ન જ જોઈએ. સ્વાદે મધુરાં હોવાં જોઈએ: સહેજ ખટાશ હોય પણ બહુ ખટાં ન હોવાં જોઈએ. તાજાં છાશ દહીંમાં જરા નીમક અને જીરું નાખી ઉપયોગમાં લેવાય તો સ્વાદિષ્ટ પણ લાગે છે, ને કદાચ ખટાશ હોય તો તેની પણ અક્રિયાને હરે છે.

૭૨. ગરીબ લોકો લાંબી જીંદગી ભોગવે છે તેનાં કારણમાં  
 જેમ અંગ કસરત, જાતે કમાએલી કમાઈ,  
 ગરીબો લાંબી સાદો ખોરાક, સાદી રીતભાત છે, તેમ તેના  
 જીંદગી ભોગવે છે ખોરાકમાં ભલે વેચાતી લીધેલી પણ જાશ  
 તેનું કારણ જાશનું ખાણામાં હમેશ હોય છે તેજ છે. તેમને  
 સેવન છે. તો દાળ, શાક, કે રોટલો ગળે જિતારવામાં  
 મદદ રૂપ બનતી બીજી ચીજો ગરીબીને લીધે  
 ન મળતી હોવાથી ફરજિયાત જાશ વાપરવી પડે છે. પણ તે જિલ્દી  
 વૃદ્ધત્વ અટકાવનાર હોવાથી તેને તંદુરસ્ત રાખી જિમ્મર લાંબાવવામાં  
 પણ સદાયભૂત છે. આ પ્રભુકૃપા નહીં તો બીજું શું ? એ દીન દયાળને  
 સહુની શીકર છે.

૭૩. ઉપરથી સ્પષ્ટ થયું હશે કે ખાણામાં-દરેક ખાણામાં  
 જાશ હઠીનો ઉપયોગ તંદુરસ્તી બક્ષનાર છે.

૭૪. રાતે જાશ શરદ પડે, અમુક રોગમાં નુકશાન કરે,  
 સોજામાં તો નજ ખવાય, તાવમાં ન ખવાય,  
 તાજ જાશ માટે વગેરે જાશ બાબતમાં અજ્ઞાનમાં તો એક બાબત  
 વહેમ ખોટો છે. રજું પણ સમજી ગણાતામાં અને કેટલાક  
 વૈદોમાં જે વહેમ છે તે નાપાયદાર છે અને  
 ગમે તે વખતે ગમે તે રોગોમાં ગમે તે જિમ્મરે ગમે તે રૂતુમાં જાશ  
 ફાયદાકારક છે અને જાશ અમૃત છે એટલું સમજાય તો તે  
 હિતકર છે.

૭૫ દરેક ખાણા વખતે લીલોતરી હોવું જ જોઈએ. લીલાં  
 તાજ શાક લોહી સુધારવા મદદગાર થાય  
 લીલોતરીની પણ છે અને તેમાં પણ જે કાચાં બરાબર  
 પુરી જરૂર છે. ચાવીને ખવાય તો તે મારફત જીવનશક્તિ  
 વધારે માળે છે.

૭૬. તેમજ ફળો ઉપયોગ ખાસ ખોરાક લીધા પછી થાય તો તે પણ ઉપયોગી છે અને ફળ પણ તંદુરસ્તી શરીરને તંદુરસ્તી-તાજગી આપવા બક્ષનાર છે. કામનાં છે.

૭૭. આ લીલોતરી શાક, ખાસ તેની પાતળી છાલ, કાચાં પાકાં ફળાં, તેની પણ છાલ. ધર્તીની ઉપરનાં ફળ ને લીલોતરી છાડાં, દાળોનાં ફાતરાં.એ બધામાં ઉપયોગી પાતળી છાલસહિત “તત્વ” જેને વાઇટમીન (vitamin) કહે છે ખવાય તો વધારે તે છે. તેથી જીવનશક્તિ મળે છે એમ હાલ હિતકર છે; તેમ ખોરાકના અભ્યાસીઓએ પણ નક્કી કર્યું છે. ધર્તી દાળ ફાતરાં પૂરાં ચાવીને મોંઢાની લાળ સાથે ધીમે ધીમે સહિજ ખાવાથી રસથી સ્વાદથી આનંદથી ખાવાં જોઇએ. આ વધારે ફાયદો છે. ઉપરથી સમગ્રયું હશે કે છડી દાળો કરતાં ફાતરાંવાળી દાળો, ને મીઠાના લોટ કરતાં ઘંટીનો દળેલો લોટ, અને આંકથી ચાળેલા કરતાં મોટા વીંધની ચાળણીથી ચાળેલો લોટ, વધારે પાચ્ય-તંદુરસ્ત છે. અને તેનો ઉપયોગ વધવો જોઇએ. સફેદ ઘોળી રોટલી કે ખીચું પકવાન કે સુંદર દેખાવા માટે છડી દાળો વાપરવાથી ઊંચું તંદુરસ્તીને નુકશાન છે. એ સમગ્રયા પછી પણ તેને મોહથી વળગી રહેનાર પોતાને દાથે પોતે તંદુરસ્તીને આડા આવે તો તેમાં પોતાનો જ દોષ છે. છડીદાળો કરતાં ફાતરાં સહિતની દાળોને સ્વાદ પણ લીજતવાળો છે.

(ખોરાકના વિષય ઉપર તેમાંની ભુનો વિશે જૂઓ વગર દોકડાના વેદમાં-પૃષ્ઠ ૬૯)

## પ્રકરણ ૬ કું

### પીણી

૭૮. ખોરાક પછી કુદરતી રીતે પીણાં વિષે-તેમાં પણ પાણી પીવા વિષે-જાણવાની ખાસ પીણાં વિષે વિચાર જરૂર છે.

૭૯. તંદુરસ્તી બરાબર જાળવી રાખવાનો અને સારી તંદુરસ્તી સાથે લાંબી જીમ્મર ભોગવવાનો સારામાં પુષ્કળ પાણી પીવું સારું. જીપાન પુષ્કળ શુદ્ધ પાણી પીવું એ છે. જરૂરનું છે. આ હકીકત બહુ જ થોડા જાણે છે, એટલું જ નહીં પણ માત્ર યોગી સિવાય બીજી રીતે ડાહ્યા ગણાતા ગૃહસ્થો પણ સમજતા નથી.

૮૦. કું શુદ્ધ પુષ્કળ પાણી પીવું જોઈએ. શરીરના બંધારણમાં એંશી ને નેવું ટકા પાણી શુદ્ધ પાણી વાપરવું છે. એટલું સમજ્યા પછી પુરતું પાણી પીવાની જોઈએ, તેનાં આવશ્યકતા સહુ સમજી શકશે. શરીરના અંદરના દરેક અવયવ સાફ ધોવા પણ પાણીની પુરી જરૂર છે.

૮૧. પાણી એ તેજ છે એમ તો સમજાય છે. લૌકિક રીતે તરવારનું તેજ, પાણી, ઘોડાનું તેજ, પાણી, પાણી ચામડી ચહે- કહી સહુ સમજે છે કે પાણી તેજ આપનાર રાતે તેજ અને છે. અરે માણસમાં પણ જ્યારે હીંમત તેજ કામળતા આપે છે. શક્તિ ન હોય ત્યારે એમ કહેવાય છે કે તેનામાં “પાણી” ક્યાં છે ! આપણા ચહેરા ચામડીનું તેજ અને કામળતા પુરાં પાણીને લીધેજ છે, એટલે શરીરની અંદર



પુષ્કળ પાણી લેવાથી તે વધે છે એ અનુભવથી જાણી સાબીત કરી શકાય છે. પુષ્કળ પાણીથી લોહાંતું ફરવું સરલ થાય છે. એટલે શરીરના દરેક અવયવને ધોવાઈ કચરો બહાર કઢાવવા પણ પાણી જેમ ઉપયોગી બને છે તેમ શરીર તેજસ્વી પણ બને છે. વરસાદ પડ્યા પછી બીજે રોજ ઝાડ, પાન, મોલ, ઘાસમાં તેજ ઉગ્નસ-તાજગી આવે છે તે તો સહુ અનુભવીએ છીએ.

૮૨. જો પુષ્કળ પાણી પીવાની ટેવ હશે તો ચામડીના મૂત્રા-શયના રોગો જેવા કે પથ્થરી, પાચનશક્તિનો પુષ્કળ પાણીથી રોગ-અપચો થશે જ નહીં; એટલે પુષ્કળ રોગો થતા પાણી પીવાથી ડરવાનું નથી એટલું જ નહીં અટકે છે. પણ પુષ્કળ પાણી પીવા ટેવ પાડવી જ જોઈએ. માત્ર તેટલું જ સંભાળવાનું કે તે તદ્દન શુદ્ધ જોઈએ. વહેમ પડે તો ઊકાળી કારી ઊપરથી નીતારી પાણી વાપરવું જોઈએ.

૮૩. એકી વખતે વધારે પડતું પીવાની જરૂર નથી, પણ થોડું થોડું માફક આવે તેટલું થોડે થોડે અંતરે પીવું જ જોઈએ.

૮૪. ખાસ એટલું ધ્યાન રાખવું કે જન્મતાં દરમીયાન જેમ પાણી ન પીવું તેમ જન્મ્યાબાદ દોઢ કલાક સુધી નજ પીવું.

૮૫. ભુખથી સાદો ખોરાક ખાનારને, પુષ્કળ પાણી પીનારને અને શુદ્ધ હવામાં રહેનારને મંદવાડ નજ આવી શકે એ ખાસ યાદ રાખવા અને અમલમાં મુકવા જેવું છે એમ સ્પષ્ટ થયું હશે.

૮૬. પુષ્કળ પાણી પીવામાં અને નહાવા ધોવામાં પણ વાપરવું એ લાંબી જીંદગી ભોગવવા બહુ જ અનિવાર્ય જેમ પીવામાં તેમ છે. નહાવા ધોવામાં હજુ સાધારણ રીતે નહાવા ધોવામાં પુષ્કળ પાણી સમજી માણસો તો વાપરે છે

પુષ્કળ પાણીની પણ તેઓ પણ એમ સમજતા નથી કે એક જરૂર ચામડી સાફ કરવા જ્યારે આટલા પાણીની જરૂર છે ત્યારે શરીરના દરેક અવયવો, અંદર અને બહારથી દરેક સ્નાયુ, લોહીવાહિનીઓ વગેરેને સાફ ધોવા કેટલાં પાણી પીવાની જરૂર છે. કમતીમાં કમતી આઠ શેર પાણી, વધારે સાડા દશ શેર પાણી-ચોવીશ કલાકમાં પીવાની જરૂર છે એ સૂત્ર સહુએ જાણી રાખી અમલમાં મુકવા જેવું છે. પાણી વધારે પીવાથી પિશાબ વધે અને વખતોવખત જવું પડે તેથી ડરવાનું નથી. ઉલટો કચરો જલદી બહાર નીકળે છે. વધારે પાણી પીવાથી મૂત્ર-પિંડ બગડે એમ કાંઈ કહે તો માનતા જ નહિ. એમ બનતું નથી.

૮૭. દારૂ, ચા, કાફી, કોકો, ફળના રસ, દુધ એ બધાં પીણાં છે; પણ તેમાં દારૂ તો તંદુરસ્તી ઉલટી બગાડી બીજાં પીણાં ડનાર છે એમ સહુ કોઈ જાણતું હોવાથી તેનો ઉપયોગ ન કરવા લખવા જરૂર જ નથી. વળી તે તો દરેક ધર્મમાં પીવા મના છે. એટલે તે નુકસાનકારક છે એ તો સ્પષ્ટ છે.

૮૮. ચા “ખાસ ઊકાળેલી” નુકશાન કરે છે. વગર ઊકાળેલી ચા પણ જરૂરની નથી પણ તેણે એટલે સુધી ચાહની જરૂર જ ગુલામ બનાવ્યા છે કે તેની ના કહી મનાય નથી, પણ નજ તેમ નથી; તો પણ સાવ બધું ન થાય તેણે ચાલે તો ઊકા- પણ બહુજ થોડા ઉપયોગથી ચલવવું જોઈએ, જેલી તો નજ અને તે પણ ઊકાળવી નજ જોઈએ. ગરમ પીવી. ઊકાળેલું પાણી અથવા દુધ સાકરને પાણી ઊકાળી ચુલા કે સ્ટવથી નીચે તપેલી ઉતાર્યા બાદજ ચા નાંખી પાંચ મીનીટ ઢાંકી વાપરવી જોઈએ. કોકો અને

કાશીનો ઉપયોગ ચા જોડેલો નથી, પણ તેની પણ જોતે ટેવ હોય તેણે છોડી દેવામાં કાયદો છે.

૮૯. ફળના રસ.

નારંગી મોસંખી વગેરે ફળના રસ તંદુરસ્ત રોગમાં અથવા છે અને જ્યારે પાચનશક્તિ નબળી પડે તે પાચનશક્તિ નબળી હોય તેમાં પણ પરવડે તેણે હર હમેશ લેવાથી કાયદો ફળના રસ છે. મંદવાડ વખતે ખોરાક તરીકે તેનો ઉપ-ઉપયોગી છે. યોગ : કાયદાકારક છે. દાંત સાબુત હોય તેણે થોડાં પણ અંદરની પાતળી છાલ સહિત ખાવાં જોઈએ, જેથી વધારે લાભ મળે છે.

૯૦. દુધ ખધી રીતે ઊમદામાં ઊમદા તાકાતદાર અને પચવામાં સરળ પીણું છે એમ સહુ કોઈ જાણે છે. દુધ પીણું કરતાં ખોરાક વધારે છે. જીંદગીનાં પહેલાં બે વર્ષ લગભગ દુધ ઊપર જ જોમ જાય છે તેમ જીંદગીના પાછલા ભાગમાં ખાસ પાચનશક્તિ નબળી પડે તો સીત્તેર વર્ષે પછી તો એકલા દુધ ઊપર રહી જીંદગી પસાર કરવી એ ઊંડું સુખકર છે. જો કે તેટલી ઊંમરે પણ પાચનશક્તિ સારી હોય તો અનાજ છોડવાની આવશ્યકતા નથી. હા, એટલું ખરું કે તે વખતે પાચન થઈ શકે તેમ જોમ દુધ વધારે લેવાય તેમ લેવાથી કાયદો છે.

## પ્રકરણ ૭ મું

### કસરત

૯૧. ખોરાક વિષે જણાવ્યા પછી કસરત ઉપર ધ્યાન આપવા જરૂરનું હોવાથી તે વિષે હવે લખવામાં આવે છે.  
**નાની ઊભરવા-** નાની ઊભરવાળાને એટલે ૩૫-૪૦ વર્ષ  
**ળાને જે કસરત** વાળાને જે કસરત માફક આવે તે ૫૦  
**માફક આવે તે** વર્ષવાળાને અપવાદ સિવાય સહુને માફક  
**વૃદ્ધને ન આવે.** આવં એ અસંભવિત નથી, પણ મુશ્કેલ છે,  
 અને નુકશાનકરતા પણ નીવડે. માટે તે તો  
 ૫૦ વર્ષ વાળાએ બંધ કરવી જોઈએ.

૯૨. પચાસ વર્ષ અને તેથી મોટી ઊભરવાળા માટેની  
 કસરતો નીચે મુજબ છે:-  
**મોટી ઊભરવા-** ૧. ચાલી ફરવા જવું-પગે ચાલી ફરવા જવું  
**ળાને માફક આવે** એ મોટી ઊભરવાળા માટે એવી કસરત છે  
**તેવી કસરતો** કે સહુથી બની શકે. તેમાં ખીજાં સાહિત્યની  
 જરૂર નથી, અને તે બની શકે તો, ખુલ્લે  
 પગે ચાલી લાંબું ફરવાથી શરીરના અંદર અને બહારના બધા અવ-  
 યવ અને લાગને એકસરખી પુરતી કસરત મળે છે.

(૧) કેમ ચાલવું સીધા ટટાર, છાતી આગળ કહાઠી, માથું  
 જરા પાછું રાખી જોરસથી જેમ કોઇને તાકીદનો સંદેશ દેવા જતા  
 હોય તેવી ઝડપથી, અને તો ઊઘાડા પગે, ચાલી ફરવા  
 જવું જોઈએ.

(૨) કયે વખતે જવું? જેને જે વખતે અનુકૂળ આવે તે  
 વખતે, પણ અંકસરખા વખતે હમેશાં નિયમસર જવું જોઈએ.

વધારે સારો વખત સાંજે સૂર્ય અસ્ત થયા પછી અરધા કલાકમાં પાછું ઘેર આવી જવાય તે છે.

(૩) કેટલું જવું ? આવતાં જતાં કમતીમાં કમતી ચાર પાંચ માઇલ જવું જોઈએ. વધારે અને તેણે વધારે જવું. તેનું માપ માઇલના કરતાં આવતા જતાં થાક ન જણાવો જોઈએ, તે છે. થાક જણાય તો ઓછું જવું.

(૪) કેટલી ઝડપે જવું ? કમતીમાં કમતી વીશ મીનીટમાં એક માઇલની ઝડપે તો જવું જ જોઈએ. તેથી ઓછી ઝડપે જવાથી ફરવા જવાનો પુરો લાભ ન મળે. અને તો ૧૭, ૧૬, ૧૫, મીનીટની ઝડપે થાક લાગ્યા વગર જવાય તો જવું.

૯૩. ફરવા જતી વખતે કદાચ થોડો થોડો વરસાદ પડતો હોય તો પણ ફરવા જવાનું બંધ ન રાખવું. વર્ષા કે ઠંડી રૂઠુમાં વરસાદમાં કદાચ પલ્લણવું પડે તો તેથી ન ફરવા જવું બંધ કરવું. પુરા તંદુરસ્ત શરીરવાળાને પાણી, હવા ન કરવું. તાપની ખરાબ અસર થતી જ નથી. ઊંમરમાં હજુ ટાઢ સહન કરવી મુશ્કેલ થતી જાય છે, પણ હવા કે સાધારણ તાપથી નુકશાન જ નથી. માટે ગમે તેવી હવા હોય કે વરસાદ હોય તો પણ ફરવા જવું બંધ ન કરવું જોઈએ. જેને છત્રી વગર ન પરવડે એટલે મન ન વધે અથવા શરીરને ન સીજે તેણે છત્રી રાખીને પણ જવું જોઈએ.

૯૪. શુદ્ધ હવા આવતી હોય એવી જગ્યાએ જ વસ્તીથી દૂર ખુલ્લી જગ્યામાં ફરવા જવું અને એવી જગ્યામાં શહેરથી દૂર રવચ્છ ફરતાં તંદુરસ્ત થવાય છે. હવા વડે જીવનશ-હવામાં ફરવા જવું. કિતના શરીરમાં ઘુંટડા લગી છું એવા વિચાર સાથે પૂરા આનંદથી ચિન્તારહિત ફરવું જોઈએ.

૯૫. ફરવા જતી વખતે કુથલી, નકામી વાતો, વિવાદમય વાતો, ધર્મ સંબંધી વિવાદ વગેરેથી દૂર ફરતાં કુથલી ન રહી, દુનીઆની જંગલને છોડી, માત્ર નિર્દોષ ફરતાં આનંદગમ્મ-આનંદરૂપ વાર્તાલાપ અને તે પણ બહુ જ તવાળી નિર્દોષ થોડો કરવો જોઈએ. જે કે મુંગા મોઢું વાતો કરવી અથવા બંધ રાખી જેમ અને તેમ આનંદમાં શાંત રહી જવું. નિમગ્ન રહી ધ્યાનસ્થ ચાલવાની ઓર મગ્ન ને કાયદો છે.

૯૬. ખેતરોમાં અથવા પોચી જમીન ઉપર ચાલવામાં વધારે સારી કસરત મળે છે. ઉપર કહેવાયું છે કે ખેતરાઉ જમીનમાં ખુલ્લે પગે ચાલવું સાફ છે. તેથી વિશેષ કાયદો ખુલ્લે પગે જનારને એ થાય છે કે જમીન સાથે પગનાં તળીઆંતો વધારે લાલ છે. સીધા સ્પર્શ થતો હોવાથી તે વાટે જીવન-શક્તિને શરીરમાં દાખલ થવાનું સરલ થઈ પડે છે. તે લાલ પગરખાંવાળાને મળી શકતો નથી. તેમ પગનો દરેક ભાગ આંગળાં, પંજ, એડી, બધાં બંધેચ ન હોવાથી તેમાં લોહીનું હરવું ફરવું પણ સરલ અને છે અને આંગળાં તથા આખો પગ પહોળો તથા એક સરખો થાય છે.

૯૭. ત્યારે ફરવા જવું એ ખાસ મોટી ઊંમરવાળા માટે સારામાં સારી કસરત છે. એ ઉપરથી સ્પષ્ટ મોટી ઊંમરવાળાને સમજાયું હશે અને જે તેમ વર્તન રહેશે તો સારામાં સારી કસ- મોટી ઊંમર છતાં શરીરને સ્ફૂરતીમાં રાખવા સ્ત ફરવા જવાની છે. ઉલ્લોગી થશે.

૯૮. ફરવા સિવાય મોટી ઊંમરવાળાને માટે ઘરમાં રહી થઈ શકે તેવી બીજી કસરત પ્રાણાયામની છે. પણ

પ્રાણાયામ પણ તે ધાર્મિક ક્રિયા માત્ર દેખાવ માટે જેમ મોટી ઊંમરવાળાને બ્રાહ્મણોમાં આટોપવામાં આવે છે તેમ નહીં, સારા છે.

પણ શાસ્ત્રોક્ત રીતે પૂરક, કુંભક, અને રેચક કરવામાં આવે, અને કુંભક, પ્રાણ અંદર રોકવો તે એક મીનીટ સુધી કમમાં કમ રોકી શકાય તેવા પ્રાણાયામ કરવામાં આવે તો તે કરવાથી જ જોઇતો લાભ મળે છે. વળી મોટી ઊંમરમાં છાતી ફેફસાં નબળાં પડી ઊધરસ બહુ લાગુ પડે છે તે પ્રાણાયામ કરનારને નથી થતી એ પણ લાભ છે.

૯૮. પ્રાણાયામ ક્રમ કરવા તે વિષે થોડી સમજ નીચે આપી છે. ખનતાં સુધી સવારમાં સૂર્ય ઉદય અગાઉ કરવા.

૧૦૦. પલોંડી વાળી સ્વચ્છ સપાટ જગ્યા ઉપર-વધારે સારું જિનના આસન ઉપર-સ્વસ્થ બેસવું. પછી પ્રથમ ડાબા નસ્કોરામાંથી સહેજ શ્વાસ નીચો મુકવો. તેમ કરતી વખતે જમણા હાથના અંગોઠાથી નાકનું જમણું નસ્કોરું સખ્ત દબાવવું. પછી જમણે નસ્કોરેથી બે ગાયત્રી મંત્ર બોલતાં થાય તેટલો વખત ઊંચો શ્વાસ લેવો તે વખતે ડાબુ નસ્કોરું જમણા હાથની અનામિકા તથા ટચલી આંગળીથી દબાવી, ડોક સીધી કરવી, અને માથાને જરા ઊંચું બેંચવું. બે મંત્ર લણાય એટલે જમણું નસ્કોરું પણ અંગોઠા વડે સારી પેઠે દબાવેલું રાખી ડાબુ નસ્કોરું પણ અનામિકા (૨જી) ને ટચલી (સૌથી નાની)થી દબાવેલું રહેવા દઇ મોઢું બંધ રાખી શ્વાસને રૂંધવો. તે લગભગ મીનીટ એક રોકાય તો વધારે સારું; પણ તેટલો ન બની શકે તો અરધી પોણી મીનીટ તો અવશ્ય રોકવો. તે વખત જાણુવા લગભગ દશ ગાયત્રી મંત્ર એક મીનીટમાં ગણી શકાય છે તે ઉપરથી અનુમાન કરવું. પછી જમણું નસ્કોરું જમણા હાથના અંગોઠાથી દબાવી કાયમ રાખી ડાબુ નસ્કોરું ખુલ્લું કરી તેમાંથી શ્વાસ ધીમે ધીમે નીચે મુકવો. આ એક પ્રાણાયામ થયો. તેવા કમતીમાંકમતી ચારથી

છ કરવા. ખીજો પ્રાણાયામ કરવા જમણા નસ્કોરાંથી રેચક કરી ડાબાં નસ્કોરાંથી ઉપર મુજબ પૂરક કરી ડાબાં નસ્કોરાંથી શ્વાસ નીચે મુકવો. આમ છ વાર કરવાથી ત્રણ ત્રણ વાર ને ચાર વાર કરવાથી બહેવાર બન્ને નસ્કોરાંથી શ્વાસ લેવાશે—મુકાશે.

૧૦૧. પ્રાણાયામ સિવાય ખીજી કસરત પંચાવન વર્ષ પછી ઊલટી નખળાઈ લાવે; એટલે નિયમસર ફરવું અને પ્રાણાયામ એ બે બસ થાય છે. દંડ પીલાય તો પીલવા સારા છે. તે પણ થોડા પીલવા એ સારું છે.

## પ્રકરણ ૮ મું

### માનસિક વૃત્તિ

૧૦૨. ખોરાક અને કસરત એ બે વિષે કહ્યા પછી હવે માનસિક વૃત્તિની તંદુરસ્તી ઉપર શું અને કેટલી અસર મનનો અસર છે, તે વિષે લખવામાં આવે છે.

તંદુરસ્તી ઉપર જેમ શરીરના દુરપયોગથી તે ધસાઈ વૃદ્ધત્વ બહુ છે. દેખાય છે તેમ મનની કાંઈ ઓછી અસર શરીર જીર્ણ કરવામાં નથી તેવું નથી. તેથી

ઊલટું મન વધારે પડતી અસર કરે છે. એ ખરું છે કે સ્વસ્થ શરીરવાળાનું મન સ્વસ્થ જ રહે, પણ હર રીતે શરીર હરહમેશ સ્વસ્થ રહેવું જો કે અસંભવિત નથી પણ મુશ્કેલ તો જરૂર છે. એટલે પછી માનસિક શક્તિની અસરનો વિચાર કરવો રહે છે જ. વળી માનસિક માઠી અસર શરીર સ્વસ્થ કે અસ્વસ્થ રાખવામાં પણ જરૂર સહાયજીત છે.



૧૦૩. લાંબા વખતથી અનુભવીએ છીએ કે સાઠ વર્ષ થતાં પુરૂષ  
 કે સ્ત્રી તખીયત સારી હોય, કામકાજ  
 મોટી ઊંમરવા- કરી શકતાં હોય તો પણ જનસમાજ સાઠ  
 વર્ષ થતાં ડોસા ડોસીનો ખેતાળ નીવાળ  
 મરકરી કરવાની ટેવ દે છે. અને તેટલું જ નહીં પણ જેમ જેમ  
 તેની ઊંમર વધે છે તેમ તેમ હવે ક્યારે  
 મરશે ! ક્યાં મરે છે ! હજુ કેટલુંક જીવશે ! વગેરે વ્યંગમાં તેમની  
 પછવાડે એટલું જ નહીં પણ સીતેર ઉપર તેમની ઊંમર થાય તો તો  
 તેમને મોઢે પણ સંભળાવે છે; અને પુરાં તંદુરસ્ત ડોસો ડોસી તો તે  
 વાતને મજાકમાં ઊડાવી નાંખે છે, પણ સહેજ નબળી તંદુરસ્તીવાળાં  
 ઉપર તો ખરાબ અસર-છેવટ માનસિક થયા વગર કોઇક સુખાગીને  
 જ રહે છે. આ સ્થિતિની અસર મન ઉપર વગર ખચ પડે વખતે  
 જરા જરા થયા વગર રહેતી નથી અને તેટલે દરજ્જે શરીરને ધસા-  
 વાનું વગર ખચ પડે વધતું ચાલે છે. વળી જો દરરોજ વૃદ્ધ  
 લોકો પોતે પણ પોતાની ઊંમર વખતો-વખત યાદ લાવ્યા કરે  
 એટલું જ નહીં પણ ગાયાજ કરે તો તેની પણ માફી અસર  
 થયા વગર રહેતી નથી.

૧૦૪. જૂના કાળમાં આયુષ્ય સવાસો અને દોઢસો વર્ષનાં  
 હતાં એમ શાસ્ત્રો કહે છે તે જરાય ખોટું  
 સૈકા ઉપરની નથી અને તે માની શકવા કારણ છે, કેમકે  
 જીંદગી અસ- તે વખતે મોટાં શહેરો આજ છે તેવાં નહોતાં.  
 લવિત નથી. ગામડાંમાં છુટ્ટી જગ્યા અને હવા પાણી અને  
 સાદા ખોરાકથી જ જાતે મહેનત કરી  
 કમાવા ખાવાની ટેવ હતી. વળી મોજ શોખનાં ખાવા પીવાના મોહ  
 વધારવાનાં આજ જેટલાં સાધન નહોતાં; એટલે કુદરતી રીતે તંદુ-  
 રસ્તીના નિયમો આપો આપ જળવાતા. લાંબે કાળે મોટી ઊંમરે જ

લગ્ન થતાં. બ્રહ્મચર્ય પળાતું. વળી બહુ આવવા જવાનાં સાધન ન હોવાથી આસપાસના ચેપી રોગો પણ બધે ન ફેલાતા; પરિણામે લાંબું આયુષ્ય ભોગવાતું. હવે પણ તંદુરસ્તીના નિયમો, તથા આરોગ્ય સંરક્ષણના નિયમો પાળવાથી, રહેવાની સગવડ વગેરે બાબતનો પુરતો અભ્યાસ અને તે પ્રમાણે વર્તન થવા માંડ્યું છે તેથી આયુષ્ય વધેલું, સુધરેલા મુલકોમાં સાખીત પણ કરી શકાયું છે અને આપણે ત્યાં પણ તેમ બનવું અમંભવિત નથી.

૧૦૫. જીવનશક્તિને વધારે કેમ ટકાવી રાખવી એ બરાબર સમજાય અને જ્યારે શરીર કે મન ચેતવે તે પ્રમાણે વર્તન કરી સંયમ પાળી વ્યસનો બદફેઝી અસાહાર અને અત્યાચારથી દૂર રહેવાય તેમ તેમ જરૂર શરીર લાંબું ટકે એ સ્પષ્ટ છે.

૧૦૬. માણસના વિચારની શક્તિ અદ્ભુત છે. સારા વિચાર દઢ રીતે ગ્રહણ કરવામાં આવે તો તેની જેમ વિચારની જીંદગી સારી અસર થાય છે તેમ માઠા વિચાર ઉપર અસર ખરાબ અસર કરી જીંદગી ટુંકી કરવા જરૂર મદદ કરે છે.

૧૦૭. માણસ જેવો વિચાર કરે તેવોજ થઈ શકે છે. હીણું ઓસાણુ રાખનાર જેમ નિષ્ફળ જાય છે તેમ આશાવાદી હમેશાં ફતેહમંદ થાય છે. સાધારણ કહેતી “રોતું જાય તે મૂઆના જ ખબર લાવે” એ તદ્દન સત્ય છે.

૧૦૮. ટુંકામાં વૃદ્ધત્વ નજીક આવતું જાય છે, હવે તો મોતને કિનારે બેઠા છીએ, હવે જીવીને શું કરવું છે ? હવે તો મારાથી કંઈ બની શકવાનું નથી, હવે યુવાનોને સોંપી નિરાળો જ થાઉં. આ ઊમ્મરે નવાં કામ શું શરૂ કરાય ! હે પ્રભુ, મોત જલદી લાવ વગેરે કાયરતાના વિચારોથી ઉલટું શરીર નખળું પડી ખરાબ થવા કારણ રૂપ બને છે.

૧૦૯ તેથી ઉલટું જેને શરીર લાંબું ટકાવવા વૃત્તિ હોય-અને તે સર્વને હોવી જ જોઈએ-તેણે તેથી ઉલટું આશા જીવન છે. વર્તન જ રાખવું જોઈએ. જેમકે શા સાફ નિરાશા જ મરણ મરતાં સુધી શરીર સાફ ન રાખી શકાય ? જલદી લાવે છે. શા સાફ છેવટ સુધી સીજવું કામ કરવું ન રખાય ? જેમ જિમ્મર વધે તેમ તાકાદ હાવી જ જોઈએ એવું કાણે નક્કી કર્યું ! બલે જિમ્મર વધે પણ મન નાખવું પડવા કંઈ કારણ નથી. આશા જીવન છે, નિરાશા મરણ છે.

૧૧૦. હા, એટલું ખરું કે જેમ જિમ્મર વધે તેમ વાળ ધોળા થવા માંડે. જો કે તે પણ પુરી તંદુરસ્તી શરીરશક્તિ કમ જાળવી હશે તો મોટી જિમ્મર ખાદ આવશે, થવા માંડે તો પણ અને બધા વાળ ધોળા જ થઈ જાય તેવું પણ તદ્દન બેસાડું ન નથી. વળી એ પણ ખરું છે કે ધોળા વાળ થવું જોઈએ. થઈ ગયા અને શરીર ચહેરાની શીકાશ વધતી ગઈ, યુવાનીનું તેજ ઓછું થતું ચાલ્યું તો પણ આપણી જીંદગીને નિરૂપયોગી બેસાડું કરી નાંખવી ન જોઈએ. શરીર સાફ રાખવા હરહમેશ ગમે તો રાતે સુતી વખતે પથારીમાં પડી પ્રભુનું બજન આટોપી નિદ્રા લેવાની શરૂઆતમાં અથવા તેમ ન અને તો પથારીમાંથી સવારમાં જાડતી વખતે “ દરેક રીતે દરરોજ પ્રભુની કૃપાથી, હું વધારે ને વધારે પુરો તંદુરસ્ત, સત્યવાન અને નીતિમય થતો જાઉં છું.” એ આત્માચિન્તન વારંવાર કર્યા કરવાથી મનને પુરી તાકાદ મળે છે. આ મેં ઘણાં વર્ષ થયાં અનુભવ્યું છે અને ખાત્રી છે કે તેમ અનુકરણ કરનારને તેવી ખાત્રી અવશ્ય થશે. આ બોલતી વખતે મનમાં તે વિષે અટૂળ, દૃઢ શ્રદ્ધાની પૂરી જરૂર છે, શ્રદ્ધાથી તેમ કરવાથી અંતરાત્મા તે પ્રહણ કરી પોતાથી આપણા વર્તનમાં ઊતારી આમેજ કરે છે અને તેથી વિરૂદ્ધ વર્તનનો વિચાર થતાં પણ અવશ્ય ચેતવી આપણું મન તેવાં કામમાંથી અટકાવે છે,

અને આપણે જરૂર અટકી પણુ જઈએ છીએ. સૂતી વખતે અથવા ઊઠતી વખતે જ્યારે આમ કરતા હો, અમલમાં મૂકતા હો, ત્યારે એકાન્તમાં અને મન ખીજે ભમ્યા શિવાય જ્ઞાન્તિથી તેમ કરવું જોઈએ.

૧૧૧. જીંદગી માટે આશાવાદી રહો અને જીંદગી સુખમય આનંદમય આપોઆપ થશે. તેથી ઊલટું હમેશાં નિરાશામાં રહો, જે ખનાવ અને તેની કાળી બાબુ જ ચીતરી તેમાં જ ગીરિક્તાર રહ્યા કરો, તો પછી જીંદગી ટુંકી થાય અને જેટલી જાન્ય તેટલી દુઃખમય જ જાન્ય તો તેમાં તમારો પોતાનો જ વાંક છે. “હાથે કર્યાં હૈયે વાગે ” માગે તેવું મળે એ તો ન્યાય છે.

૧૧૨ આપણે જેની આશા રાખીએ તે તો જરૂર મળે છે. વૃદ્ધત્વ શરીરને તેવા જ કારણથી આવે છે. **મનની શરીર** હમેશાં એવા વિચાર રાખો કે હું યુવાનને ટકવા ઉપર યુવાન દિવસે દિવસે થતો જીવં છું અને બહુ અસર છે. આનંદમાં જ જીંદગી પસાર કરતો રહીશ તો આપણા તેવા દૃઢ વિચાર પોતાથી આચારમાં મુકાશે અને જરૂર શરીર સારું જ રહેશે. તેથી ઊલટા વિચાર કર્યા કરશો તો જરૂર શરીર વહેલું ધસાવા માંડશે અને વૃદ્ધ થતા જશો.

૧૧૩. હમેશાં મનને રોકાએલું રાખો. જેમ નવરૂં રાખશો તેમ કટાશે. એટલે છેવટની ઘડી સુધી ગમે તેમાં **શરીર અને મનને** રોકાએલું જ રાખો. અરે કંઈ નવું કામ ન રોકાએલાં જ રાખ સુએ તો મોટી જિમ્મરે પણુ ગમે તેનવી ભાષા વાં એ હિતકર છે. શીખવા માંડો, પણુ રોકાએલા રહો. જો કે આ જિમ્મરે તે કરતાં કંટાળો આવશે; તો પણુ જો તેની પાછળ પડ્યા રહેશો તો જરૂર ફતેહ પામશો અને શરીર સારું રહેશે.

૧૧૪. આનંદી સ્વભાવ :-આનંદના જેવી પૌષ્ટિક કે તાકાદ

આપનાર બીજી દવા નથી. કદાચ તમે કહેશો

**આનંદી સ્વભાવ** કે કહેવું સહેલું છે પણ જ્યાં એક પછી એક  
જીંદગી લખાવે છે. દુઃખમાં વીંટાયલા પડ્યા હોયએ ત્યાં આનંદ

સુઝે ક્યાંથી ? અને આનંદી રહી કેમ જ શકાય !

હું કહું છું કે તમે ધારો છો તેમ જ નથી. જો પુરા તંદુરસ્ત હશે  
અને આનંદમાં રહેવા દઢ સંકલ્પ કરી તે પ્રમાણે વર્તન કરશે તો  
ગમે તેવું ને ગમે તેટલું દુઃખ સહેલાઈથી સહેવાઈ શકાશે. ઉપરાંત  
આનંદમાં પણ રહી શકશે. દાખલા તરીકે તમે કરજમાં ડુબેલા હશે  
અને ઉધરાણીવાળો વખતોવખત ઉધરાણીથી હેરાન કરતો હશે,  
ગાળો આપતો હશે, તેવે વખતે મુંઝાશે તો કંઈ નહીં વળે, ઝિણટો  
તે વધારે ઊશ્કેરાશે અને બોલાબોલી થઈ એકબીજાનાં લોહીને  
ઝિકાળો થશે, ને વખતે મારામારી પણ થશે. તેથી ઝિણટું જો  
તેને શાન્તિથી જવાબ આપશે કે હા માઈ, તારો જરાયે વાંક નથી;  
તેં તો બહુ રાદ જોઈ, પણ તેમ મારા પણ હાથમાં થોડું ઘણું પણ  
હોય તો તને કંઈક આપ્યા વગર ન રહું; પણ ભાઈ મારા હાથ  
હેઠા પડ્યા છે. નજર નાંખી પુગતી નથી. અત્યારે વખત એવો છે  
કે વ્યાજે પણ નાણાં કાઢી ધીરતા નથી. એટલે કાચાર છું. થોડો  
વખત ખમી ખા. વેપારમાં પણ મંદી છે. તો પણ જેમ તેમ કરી  
તાઈં તુરતમાં પતાવીશ. અથવા તાઈં કંઈક મન મનાવીશ, પણ  
અત્યારે તો શરમીદો થાજી છું છતાં માફી ચાહું છું. હું થોડો વખત  
માં તારી દુકાને આવી મન મનાવીશ. અત્યારે તો જે તું કહે તે  
નીચું મોઢું માથું રાખી સદન કર્યા વગર રસ્તો જ નથી. તું પણ  
જાણે છે-સમજે છે કે પૈસાનાં ઝાડ ઝિગતાં નથી કે ત્યાંથી લઈ હું તને  
આપું-વગેરે નમ્રતાથી જવાબ આપશે તો તે પણ સમજશે. અને  
તમે પણ સ્વસ્થ આનંદમાં રહી શકશો તો કંઈક ઝિપાય ધંધો  
સૂઝશે અને બધું ઠેકાણે પડી રહેશે. પણ એ બધું શાન્તિ આનંદ

રાખવાથી થશે. એટલે ગમે તેવા સંજોગોમાં પણ આનંદમાં રહી શકાય છે.

૧૧૫. બીજો દાખલો અસહ્ય દુઃખનો હતો. ક્ષય કે અર્બુદ (cancer) જેવો રોગ હોય, દાકતરો વૈદો સંતોષી જીંદગી બધાએ એક સરખા હાથ ખંખેર્યા હોય, લાંબી રહે. આપણે પણ જીવવાથી અસહ્ય દુઃખ વેદનાથી કંટાળ્યા હોઈએ, અને હરવખત છુટવા મરવા માગતા હોઈએ છતાં મોત તો આવતું ન હોય, તેવે વખતે કંટાળવાથી, રડવાથી, રાડો પાડી બીજને મુંઝવવાથી, ન તો આપણને સુખ મળે છે, ન તો બીજને ઉપાય છે. પણ તેવે વખતે આપણાથી વધારે દરદવાળાની સ્થિતિનો વિચાર કરીએ. આપણાથી ગરીબ જેને મંદવાડ વખતે આપણાં જેટલાં સાધન નથી, તેનાં દુઃખ અને અગવડનો વિચાર કરીએ, અને આપણી પાસે જે સંબંધીએ ટોળાં વળી આપણી સારવાર કરવા પુરી સગવડ સાચવવા મથી રહ્યા છે, તે તેને નથી પણ એકલવાયો પડ્યો રહે છે; ઝાડા પીશાબ પથારીમાં જ કરવાં પડે છે, તેમાંજ સડતાં પડી પડી દુઃખે મરવું જ પડે છે; તેનાં દુઃખ ધ્યાનમાં લઈ પ્રભુનો ઉપકાર માનીએ કે હે પ્રભુ, તેં મારા ઉપર કેટલી બધી દયા કરી છે કે આટલી આટલી સગવડ મને આપી છે. તો તેથી શું દુઃખની સ્થિતિ સહન કરવા અને પરિણામે આવેલું દુઃખ ઓછી મુશ્કેલીથી સહેવા તાકાદ નથી મળતી? અને તેટલે દરજ્જે સુખ નથી વળતું? વળી મારી આ અને આગલી જીંદગીનાં મારાં કરેલાં મારાં કર્મ મારે જ ભોગવવાંજ છે તેમાં જે આજ ભોગવ્યાં તે ઓછાં થાય છે એમ સમજી મન જો વળાય તો તે પણ દુઃખ સહેલાઈથી વેઠવા મદદરૂપ થાય છે. ટુંકામાં હર હમેશ હર સંજોગોમાં આનંદમાં રહેવાનો અને તેમ ન બને તો દુઃખનો બોજો ઓછો કરી સહેલાઈથી સહેવાનું સંભવિત

છે; તે માટે આપણો દૃઢ નિશ્ચય જેમ જોઈએ તેમ તંદુરસ્તી પુરતી જોઈએ એ સ્પષ્ટ છે.

૧૧૬. મનને શાંત ગંભીર આનંદી રહેવા પ્રથમથી ટેવ પાડો. સ્વભાવ શાંત રાખો. ગમે તેવા ઉશ્કેરાવાના પ્રસંગ આવે ત્યારે શ્વ-આતમાં મનને પરાણે રોકો, એટલે આપોઆપ તે ટેવ મનમાં અંતરમાં આમેજ થશે. આવી ટેવ પડવાથી તમો જ સુખી રહેશો, એટલું જ નહીં પણ તમારા કુટુંબીઓ સ્નેહીઓ સહુને સુખ થશે, અને શાન્તિ જ તંદુરસ્તીમાં મદદ કરતી હોવાથી આપોઆપ જીંદગી વધશે, કેમકે શરીર ઘસાતું બંધ પડવાને બદલે બનેલું રહેશે.

૧૧૭. વાંચનાર, એવા આનંદી તેં નથી જોયા ! પાર્ટીમાં એક તેવો માણસ આવવાથી આનંદ આનંદ છવાઈ રહે છે. એવા માણસની કોઈ કારણસર ગેરહાજરી હોય તો કેવું દરેકથી બોલી જવાય છે, કે આજે મળ ન પડી ! તેવા માણસની હાજરીથી જેમ તેને લાભ છે, તેમ બીજામાં આપોઆપ આનંદ અને તંદુરસ્તી ફેલાવે છે.

૧૧૮. ગુસ્સો અને આનંદ એકબીજાના વિરોધી ગુણ છે.

ગુસ્સાવાળાને તમે તંદુરસ્ત લાગ્યે જ જોશો.

ગુસ્સો, ચિન્તા. ગુસ્સો પોતાને જ ખાય છે. એટલે ગુસ્સો દીલગીરી એ કરનાર “બળતણ” કહેવાય છે તે ખરું છે.

બધાં જીવન ગુસ્સાવાળાનું લોહી ઉકળે અનાજ પચે નહીં,

હરનારાં છે. સુખેથી નિદ્રા ન આવે, અને માનસિક કામ-

અભ્યાસ તેનાથી બને જ નહીં. તેથી જિલ્દું

શાન્ત માણસો ગુસ્સે થવા તક આવે ત્યારે માત્ર અણગમતાથી ચૂપ રહેવાથી, આડી વાત નાંખવાથી, ગુસ્સે થયા તેવું અનુમાન થાય છે. હર સ્થિતિએ શાન્ત રહી શકનારની તંદુરસ્તી તેટલે દરજ્જે ઘસાતી નથી.

૧૧૯. ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજાયું હશે કે આનંદ, શાન્તિ, આશાવાદી થવું, એ બધું સંબંધિત છે. તેવા થવા યત્ન કરો. ટેવ પાડો,

મથો. એવાજ માણસો દઢ રહી શકે છે. એવાઓજ લોકનેતા થઈ શકે છે. એવાઓજ સુખથી-તંદુરસ્તીથી શરીર તેવું ને તેવું રાખી લાંબી જીંદગી ભોગવી શકે છે.

૧૨૭. ત્યારે યાદ રાખો કે જ્યારે આનંદ-શાન્તિથી જીંદગી લાંબી સુખથી ટકે છે ત્યારે ગુસ્સાથી જીવનશક્તિ હરાઈ ઉલટી ઘટે છે.

૧૨૧. હમેશાં ગંભીર શાન્ત આનંદી દઢ નિશ્ચિત સંકલ્પ-વાળા, આશાવાદી અને સ્વામ્યી થાઓ. વૃદ્ધત્વની માઠી અસર અટકાવવા આ જોડી ખીજી એક જડીબુટ્ટી નથી.

૧૨૨. દુઃખ પડ્યા વગર રહે તેમ બનવું અશક્ય છે. પણ તે સહેલાઈથી સહન કરતાં શીખવા ટેવ પાડવી સહનશક્તિ પણ એ શક્ય છે, અને તેમ સહેતાં શીખાશે જીવન ટકાવે છે. તો દુઃખ સમતાથી ઓછાં દુઃખથી સહેવાશે, અને તેટલે અંશે જીવનશક્તિ ઓછી હરાશે.

૧૨૩. તંદુરસ્તી સાથે લાંબું જીવનારને તેની લાંબી જીંદગી થવાનાં કારણો પૂછશો તો એમ જ કહેશે કે આનંદી સ્વભાવ, ગુસ્સાની ગેરહાજરી, શાન્તિ મુખ્ય કારણો અને મનને રોકાએલું રાખવું, તથા સંતોષી અને મિતાહારી રહેવું તેજ છે.

૧૨૪. તેથી ઉલટું જો વર્તન રાખશો એટલે નકામા આગસુ રહેશે, ગુસ્સો કર્યા કરશે, અકાન્તિઆપણે જમશે, ચિન્તાગ્રસ્ત રહ્યા કરશે, તથા અસંતોષી, અદેખા, વાત વાતમાં દીલગીર, મુંજી જોવા રહેશે તો હાથે કરીને માંદા રહેશે; શરીર ઘસાશે અને પરિણામે જીંદગી ટુંકી કરશે.

૧૨૫. જ્યારે સીતેર વર્ષ ઉપરના થશે ત્યારે જરૂર એમ થશે કે હવે હું અતિ વૃદ્ધ થવા આવ્યો છું, એટલે માઠી ઊંમરે મારે પુરતી સંભાળ લેવી જોઈએ. પણ શરી-



પણ પરવડતું રતે તે પ્રમાણે લાડકું બનાવવાથી અથવા  
કામ જારી રા- સીએ પરવડે તેટલું પણ તેનાથી કામ ન  
બધું જોઈએ. લેવાથી અથવા તદ્દન નકામા એસી રહેવાથી

ઊલટું શરીર વહેલું વૃદ્ધ-અશક્ત બની જાય  
છે, તેથી તેવા બની શરીરને પરાણે વૃદ્ધ ન બનાવો તેની ખાસ કાળજી  
રાખજો. બહાર જવાથી ઠંડી લાગશે, જરા કામથી થાક લાગશે,  
ઓછું પોષણ લેવાથી ઘસાશે; એવા ઉંધા વિચાર લાવતાં જરૂર  
અટકશે, તોજ શરીર કલ્યાણરૂં રહેશે, તેમ કામકાજ પણ બન્યું  
રહેશે, જ્યારે ખરેખર ન જ બને અને ન સીજે તે વખતે પણ જે  
બને તેટલું પણ કર્યા કરવું, તદ્દન અશક્ત થઈએ ત્યારે ઉપાય  
નહીં; તે વખતે સારા વાંચનથી બને તો શાન્તિ મેળવવી. પણ  
તદ્દન કટાવા ન દેવું.

૧૨૬. “ Every Laugh gives one day's life ”

એકવાર હસો એટલે એક રોજનું આયુષ્ય  
હસવું એ પણ વધે એ જેમ ખરૂં છે તેમ નવરા નકામાં  
જીંદગી વધાર- રહેવાથી કટાછએ, ઘસાછએ, એ તેવું જ ખરૂં  
નાર છે છે. જેમ આનંદથી જીંદગી વધે છે તેમ  
કામથી પણ શરીર ટકે છે. હરખાનં હરવખતે

આનંદમાં રહો એટલે આપોઆપ વૃદ્ધત્વ અટકશે. નાટક ભજવના  
રામાં પણ જેનો વેષ હમેશાં દાસ્યરસ ઉપજાવવાનો હોય છે તે  
દીલગીરી શોક ક્રોધારસ ઉપજાવનાગના કરતાં જરૂર વધારે તંદુરસ્ત  
રહે છે, ને લાંબું આયુષ્ય પણ ભોગવે છે.

૧૨૭. આનંદથી હસવાથી, શાંતિથી, લોહીનું ફરવું વધે છે,  
શ્વાસ ચોખ્ખા લાંબા લેવાય છે, અંતઃકરણ (Heart) ઉત્તેજિત થાય  
છે અને તેથી શરીરનાં બધાં કામ સારાં થઈ શરીર પ્રકુર્ણિત થઈ  
જીંદગી સુખથી લાંબાય છે.

૧૨૮. ટુંકમાં જ્યારે જ્યારે બને ત્યારે ત્યારે નવા પ્રસંગ ઉપ-  
જાવીને પણ આનંદી અને હસમુખા રહો.

## પ્રકરણ ૯ મું

### નૈતિક વર્તન

૧૨૯. શારીરિક અને માનસિક વૃત્તિ સંબંધે કહ્યા પછી નૈતિક વર્તનની અને ધાર્મિકજીવનની અસર શરીરને જીર્ણ થતું અટકાવી રાખવામાં બહુ થાય છે તેથી તે વિષે વિચાર કરીએ.

૧૩૦. શરીરની શક્તિ તેવીને તેવી જાળવી રાખવા આગળ વર્ણવેલી બધી સંભાળ લેવાતી હોય પણ જે આપણું વર્તન નૈતિક અને ધાર્મિક ન હોય તો તે પણ શરીરને ઘસાવી નાંખે છે.

૧૩૧. નીતિ, સત્યતા, દયા, ક્ષમા, પરોપકાર, કુદરત કે જગત્-કર્તા નિયન્તા-પ્રભુ- ખુદામાં આસ્થા જેને નથી હોતાં, તેનું મન હરહમેશાં કણકણ થયા કરે છે, જીવ બળ્યા કરે. પોતાનું વર્તન શુદ્ધ ન હોય ત્યારે તે માટે આત્મા મન સાક્ષી પુરતું હોવાથી વખતો-વખત ચેતતા રહેવાની ચિંતા રહ્યા કરે. આપણી ભુલ, ખોટું વર્તન, પકડાઈ જઈ ખુદી પડવાની બીક જેટલે અંશે રહ્યા કરે તેટલે અંશે શરીર ઉપર ખોટી અસર થયા જ કરે. હા; એવા કેટલાએક નિષ્ઠુર હોય છે કે જેને જન્મથી જ બદ આદત, બદ સોખત, બદ વર્તન હોય છે, પણ તેઓને પણ હમેશાં જીંદગી બીક, ફીકરથી જ ગાળવી પડે છે અને પરિણામે શરીર ઉપર માઠી અસર થયા વગર રહેતી નથી.

૧૩૨. નીતિ, સત્યતા, પ્રમાણિકપણ એ ઉંચા સદ્ગુણો છે, અને તેને હરવખત હર સંજોગમાં, દુઃખ પડે સદ્ગુણો શક્તિ આપે છે. તો પણ જે વળગી રહે છે, તેમનામાં એવી હિમ્મત અને દૃઢતા આવે છે કે તે ગમે તેવી આફતો સામે, દુઃખ સામે ટકી શકે છે. અને

તેથી મન પણ એવું મજબૂત બને છે કે શરીરને સુદૃઢ ટકાવવા પુરતી શક્તિ આપોઆપ જ મળે છે.

૧૩૩. તેમ દયા, ક્ષમા, પરોપકાર પણ એવા ગુણો છે કે જે જે અભિમાન કીર્તિના લોભ સાર નહીં, પણ ફરજ બાજીને, “ જેવું પોતાને તેવું બીજાને લાગે ” એ ન્યાયે કરવામાં આવે તો તે ગુણો તેવું વર્તન રાખનારની જીંદગીમાં જીવનશક્તિને સતેજ રાખવા આપોઆપ મદદગાર થઈ પડે છે.

૧૩૪ પ્રભુ કે કુદરતમાં આસ્થા એ પણ તેટલી જ જરૂરની છે. હરવખતે જે જે સુખ, દુઃખ, ચડતી પડતી પ્રભુ કે કુદરતમાં સારા માદા જે બનાવ બને તે આપણાં આસ્થા એ પણ પોતાના કરેલાં કર્મનું જ પરિણામ છે. કુદરત જીવન લાંબુ ટકા- પ્રભુ જે જે દાગે જે જે સારું માકું આપે તેમાં વવા જરૂરનાં છે. આપણું હિત જ સમાજેલું છે. લલે જે વખતે માદા બનાવ બને ત્યારે આપણને દેખીતું નુક- શાન હોય, તો પણ આપણું હિત આપણને સમજતું નથી, કદી નહિ જ સમજાય, તો પણ પ્રભુ કુદરત આપણું હિત જ કરે છે એમ જે દૃઢ શ્રદ્ધા હોય તો તે સુખથી પસાર થાય છે. અને તેટલે દરજ્જે મન અને શરીર મજબૂત બન્યું રહેવા મદદગાર થાય છે.

૧૩૫. આપણે ગરીબ જરૂરીયાતવાળી સ્થિતિમાં હોઈએ અને આપણને કોઈ હાથ દે-મદદ કરે-તેવે વખતે પરોપકાર પણ આપણને જે અંતરની લાગણી મદદ કરનાર જીંદગી લાંબાવે છે. પ્રત્યે ઉદ્દમને છે, તેથી જ લાગણી આપણા પ્રત્યે થશે-એ સંતોષાશે. આપણને સંતોષ થાય તેવી રીતે સામા માણસને પણ થશે એમ આપણે અનુભવીએ એ શું થોડો લાભ છે ?

આત્મવત્સર્વભૂતેષુ યઃ પश्यति સ પश्यति.

આપણા આત્મા જેવું જ સર્વ ભૂત જીવ પ્રત્યે જુએ છે, અનુભવે છે, તેજ દેખતો છે. (બીજા અંધ છે, તેની આંખો નકામી છે.) આ સૂત્ર પ્રમાણે વર્તન કરનાર પણ આપોઆપ વગર ખચર પડે પોતાની જાંઘળી લાંબી કરવા સમર્થ અને છે. ટુંકામાં નૈતિક, ધાર્મિક, જીવન પણ શરીરને જેવું ને તેવું રાખવા મદદરૂપ નીવડે છે.

## પ્રકરણ ૧૦ મું

૩૩૬. શારીરિક માનસિક વૃત્તિ અને નૈતિક વર્તનનું જણાવ્યા બાદ આરોગ્ય સંરક્ષણના નિયમો તથા તે સંબંધનાં સાધારણ મનન કરી અમલમાં મૂકવા જેવાં સૂત્રો વિષે જણાવવું જોઈએ, કેમકે તેના અમલની તંદુરસ્ત લાંબી જાંઘળી ભોગવવા પુરી જરૂર છે. એ નિયમો વગર દોકડાના વૈદમાં આપ્યા છે. તે અહીં દાખલ કરવામાં આવ્યા છે:—

## દીર્ઘાયુ શી રીતે થવાય ?

### અથવા

### તંદુરસ્ત થવાના નિયમો અને દિનચર્યા

૧. સવારમાં વહેલા બાહ્ય મુહૂર્તે એટલે સૂર્યોદય અગાઉ બે સવાળે ઘડી પહેલાં—આશરે પોણા કલાક વહેલાં ઉઠવું.

૨. ઉઠી, શૌચ ઝાડેઝપટે જઈ આવી, શુદ્ધ માટીથી કે સાબુથી હાથ પગ ધોઈ—સાબુ કરતાં માટીથી સાફ વધારે થાય છે—બાવળનું તાળું દાતણ દાંતથી ચાવી ઝીણું કુંચા કરી તે વડે, બધા દાંત આગલી અને પાછલી બંને બાજુ ધસી દાતણ કરવું. ત્યાર બાદ તેની ચીર કરી ઓળ ઉતારવી, કોગળા કરવા, અને આશરે અરધા રૂપીઆભાર મીઠું (નિમક) મોઢામાં નાખી પાણી સાથે ખુબ

હાલાવી ખડખડાવી ઠંડા પાણીથી પાંચ સાત કોગળા કરવા. મોઢુ, નાક, કાન, કોટ, કપાળ, ઓઠ, પાણીથી ઘસી સાફ કરી, ટુવાલ કે સાફ લુગડા વડે લુછી સાફ કરવાં. દાતણ વખતે ખાસ ખડુ ઠંડી હોય તે સિવાય ઠંડું જ પાણી વાપરવું.

**નોટ:**—પ્રથમ અને દુથ પાઉડર વાપરનારે સમજવું જોઈએ કે દાતણ ચાવવાથી દાંતની જડમાંથી જે ચીકાશ દબાઈ નીકળી શુદ્ધ થઈ દાંતનાં મૂળીઆં મજબુત બને છે, તે લાભ પ્રથમથી કદી મળતો નથી. દુથ પાઉડર **મીઠાં જેટલા** ગુણવાળા નથી. બધાને પરવડતા નથી અને પરવડતા સાથે ખરચાળ છે. આવળનું દાતણ પસંદ કરવાનું કારણ એ છે કે તેનો કુચો ઝીણો બહુ થાય છે. તે વળી ગ્રાહ્ય સાથે પૌષ્ટિક છે. તેની પાતળી ડાળીઓ દાતણ માટે લાયક છે. તે ન મળે તો બીજે નાંખરે લિમડાનું દાતણ સાફ છે. મોટા શહેરોમાં દાતણ ન મળે તો પ્રથમથી ચલાવવું પડે છે, પણ તેથી દાંતને નુકશાન તો છે જ.

૩ દાતણ કર્યા પછી તુરત ઠંડું ચોખ્ખું પાણી ધીમે ધીમે કમતીમાં કમતી એક શેર ( ચાળીસ તોલા ) પી જવું.

**નોટ:**—હિંદુઓમાં નરણે કાઠે પાણી પીવાની મના છે તેનું કારણ સમજ્યું નથી. ઉલટું ઉપર મુજબ સવારમાં પાણી પીવાથી પેટ-જઠરની અંદર કંઈ પડતર-વાસી ખોરાક હોય તો તે આંતરડાંમાં જાય છે અને નહીં હોય તો પેટ ધોવાઈ સાફ થાય છે.

૪. ત્યાર બાદ પરવડી શકે એટલે તખીયતને અનુકૂળ આવે તો ઠંડા પાણીથી અને માફક ન હોય તો સાધારણ ગરમ પાણીથી શરીરનું દરેક અંગ ખુબ ચોળી, સાબુ અથવા સાબુ વગર નહાવું એ વધારે સાફ છે; પણ કાંઈપણ કારણસર તેમ અનુકૂળતા ન આવે તો દિવસના ગમે તે ભાગમાં એક વાર અવશ્ય નહાવું જ જોઈએ. નાનાં બચ્ચાંને જન્મે ત્યારથી જ એક વખત નહવડાવવાની ટેવ

અવશ્યમેવ રાખવી જ જોઈએ. નહાયા બાદ શરીરનો દરેક ભાગ ખુબ જોશથી સુકા કપડાથી લુછી નાખવાની પુરી સંભાળ લેવી જોઈએ. દરરોજ સાંજ ન વાપરનારે અઠવાડીઆમાં બે વાર સાંજથી નહાવું જોઈએ.

૫. ત્યારપછી સંધ્યા, પ્રાર્થના, પ્રતિક્રમણ, પૂજા આદિ જે નિત્યકર્મ કરવાની ટેવ હોય તે એકાંત સ્વચ્છ જગ્યામાં શાંત સ્થિર મનથી કરવું. આ પ્રમાણે અરધા કલાક કરવાથી મન સ્થિર શાંત થઈ આખા દિવસમાં વ્યવહારમાં પડવું અનુકૂળ આવે છે.

૬. ત્યારબાદ જ્યારે અનુકૂળ આવે ત્યારે પરવડી શકે અને માફક આવે તેણે સાકર નાખેલું ગરમ દુધ આશરે પંદર તોલા પીવું. અથવા ચાહ ( ઉકાળેલા નહીં ) પીવો. બીજી શકે તેણે ચાહ દુધને બદલે અથવા સાથે ઘઉં, બાજરાની રોટી કે તેવો ચાર પાંચ રૂપીઆ-ભારથી વધારે નહીં તેટલો નાસ્તો કરવો.

૭. આગલા રોજની રોજનીશી લખવી. તેમાં ગયા રોજમાં કરેલાં મુખ્ય કામની નોંધ ટુંકમાં આપ્યા બાદ, 'કાંઈ ખોટું' કામ મનથી કે વચનથી થયું હોય, તો તે ખાસ યાદ કરી તે સંબંધી અંતઃકરણપૂર્વક પશ્ચાત્તાપ જણાવી, ફરી તેમ ન કરવા મનને દૃઢ કરી, તે ભૂલ રોજનીશીમાં જતાવવી. આ પ્રમાણે હરહંમેશ કરવાથી જીંદગીનું આખું વર્તન બદલાઈ જાય છે અને તેની તંદુરસ્તી ઉપર બહુ સારી અસર થતાં સદ્ગુણી થવાનું શિક્ષણ વગર ખર્ચર પડે મળે છે.

૮. ત્યારબાદ પોતપોતાના ધંધામાં નીચે જીવે વળગવું અથવા વાંચન, અધ્યયનમાં સમય ગાળવો.

૯. સાડાદશથી અગીઆર અને છેવટે બાર વાગતા અઢાલિ હલકા પચે તેવો બહુ ચાવી ચાવીને, ધીમે ધીમે, નીચે જીવે, શાંત મન રાખી, આનંદની વાતો કરતાં કરતાં જે મળે તે ખોરાક ખાવો. જમતાં વાર લાગે તે સારું. ઉતાવળે કદી ન ખાવું.

ચાવ્યા વગર કદી ન ખાવું. ખડુ ગરમ ખોરાક કદી ન ખાવો;  
ભુખથી ઓછું ખાવું. ખુબ ચાવીને ભુખથી ખાર આના

ખોરાક ખાનાર હંમેશાં તંદુરસ્ત રહે છે. જમતી વખતે, વચમાં, જમ્યા બાદ તુરત પાણી, ચાહ, કે બીજું પીણું ન પીવું. તેમ પીવાથી જઠરરસ નબળો પાતળો પડી જાય છે અને તેથી ખોરાક પચતો નથી.

૧૦. જમ્યા બાદ ઢાઢથી બે કલાક બાદ અને ભારે ખાણું ખાધું હોય તો અઢી ત્રણ કલાક ગયા બાદ અને દુધપાક કે બામુંદી ખાધાં હોય તો ચાર કલાક ગયા બાદ જ પહેલીવાર પાણી પીવું. તે પહેલાં તૃષા-તરસ લાગે તો પણ ખનતાં સુધી ન પીવું. ત્યાર પછી ઉનાળામાં બપોલે કલાકે અને શિયાળામાં અઢી અઢી કલાકે પાણી પીવું જોઈએ. દર વખત પાણી પોણો શેરથી શેર (ચાળીસ તોલાનો) જેટલું પીવું જોઈએ.

નોટ:—દરેક વખત પાણી પીધા અગાઉ એક કોગળો પાણીના મોઢામાં ખુબ ખખડાવી કર્યા બાદ જ પાણી પીવાની ટેવ રાખવી. તેમ કરવાથી મોઢાંમાં એકઠા થએલા જન્ટુ નીકળી જાય છે. આ સાધારણ સાવચેતી રાખવાથી શ્લેશ્મ-સલેખમ-જૂખમ બીજકૂલ થતાં નથી અને બીજા ઘણા રોગો થતા પણ અટકે છે.

૧૧. સાકરવાળી ચીજો ખાવાની ટેવ ખડુ જ ઓછી રાખવી. ખડુ મસાલાદાર, તેલવાળી, તળેલી, ચિકાશવાળી, ચણ્યાની ચીજો ખાધા વગર ન જ ચાલે તેમ હોય તો તે વખતે ભૂખથી અરધું જમવું; ટુંકમાં ભુખ્યા ઉઠવું, પણ હરગીજ એક કોળીઆ પણ વધારે ન જ જમવું.

૧૨. જમ્યાબાદ દરેક વખત કોગળા કરી, દાંત, મોઢું ખરાબર સાફ કરવાં, મુખવાસ માટે પાન-સોપારી, એકચી વાપરવાં. વધારે સાફ તો નિમકવાળું આચાર-મીઠાવાળું અથાણું. ચાવી ખાઇ જઇ

પાણીના ફોગળા કરવાથી સ્વચ્છતા વધારે જળવાતાં સડો મોઢાંમાં તેમજ દાંતમાં થતો અટકે છે.

૧૩. જમ્યાબાદ વચ્ચે બે ત્રણ કલાક બાદ પણ નાસ્તો-ચવેણું ન ખાવું; એટલું જ નહિ પણ ગાર્ડનપાર્ટી કે મેળાવડામાં જવું પડે તે ત્યાં કંઈક પણ ખાધા વગર ન જ ચાલી શકે તેમ હોય તો તે પછી એક ટંક ખાધા વગર કાઢી નાખવું.

૧૪. સાંજે ચા પીવાની ટેવ હોય તો જમ્યાબાદ કમતીમાં કમતી પાંચ કલાક બાદ પીવી-ટેવ ન હોય તો તેણે ન પીવી, એટલું જ નહિ પણ બહુ લાંબા દિવસ શીવાય તો ન જ પીવી.

૧૫. સાંજે સૂર્યાસ્તઃ અગાઉ ઘેર પાછું પહોંચી જવાય તેમ કમતીમાં કમતી બે માઈલ શહેરબાર ખુલ્લી હવામાં પગે ચાલી ફરવા જવું. ક્રીકેટ, હોકી, અથવા એવી બીજી રમતો ખુલ્લા મેદાનમાં રમતા હોય તેણે ફરવા જવા જરૂર નથી.

૧૬. રાત્રે કે દિવસ અસ્ત થયા અગાઉ જ્યારે વાળુ-રાતનો ખોરાક-લેવા ટેવ હોય ત્યારે તે પ્રમાણે નિયમિત કલાકે જ લેવા ટેવ રાખવી જોઈએ. રાતના વાળુમાં જેમ હલકું, દાળભાત, ખીચડી કે બાજ-રાના રોટલા કે તેવું હલકું ખાણું બાર આના લેવું જોઈએ. રાત્રે કકડીને બરાબર ભૂખ ન લાગી હોય તો હરગીજ વાળુ ન કરવું. સહેજ-સાજ ભૂખ હોય તો ગરમ દુધ પીવું. ' ભુખ્યું તેને કંઈ ન દુઃખ્યું ' એ સૂત્ર ગોખી રાખી તે પ્રમાણે વર્તનારને વૈદ દાક્તરની કદી જરૂર પડતી જ નથી.

૧૭. વાળુ બાદ કમતીમાં કમતી એક માઈલ જેટલું ફરવું જ જોઈએ-બહાર જઈ શકાય તેમ ન હોય તો ઘરમાં જ એક માઈલ ચાલ તેટલા આંટા મારવા; ને શિવાય રાત્રે જમનારને તો અનાજ પચતું જ નથી, સુષે નિદ્રા આવતી નથી અને સ્વપ્નાં બહુ આવે ❶.



૧૮. રાત્રે ઉનાળામાં દશ બજે અને શીયાળામાં સાડાનવ બજે સુવું જોઈએ. જોમ આઠ કલાકથી ઓછી નિદ્રા ન લેવી જોઈએ, તેમ નવથી વધારે પણ ન લેવી જોઈએ. સુવાની ઓરડીમાં બહુ ફરનીચર ન જોઈએ. આરોગ્યો પુષ્કળ હોવી જોઈએ અને પુરતી ખુદ્દી રાખી હવા આવે તેમ સુવું જોઈએ.

૧૯. સુતી વખતે સુવાના ઓરડામાં બતી રાખવીજ ન જોઈએ. મીણબતી, દીવાસળીની પેટી હાજર રાખવાં, જેથી રાતમાં અચાનક જરૂર પડે બતી સળગાવી શકાય. નવ માણસ સાથે સુવાથી જેટલી હવા ખરાબ થાય છે, તેટલી એક બતીથી હવા ખરાબ થાય છે. અને તેથી વગર ખખર પડે તંદુરસ્તી હરહંમેશ બગડતી જાય છે. વળી બતી રાખીને સુવાથી મગજને પુરી શાંતિ મળતી નથી. માટે બતી ગુલ કરીને સુનાર સુખી છે. **સુતી વખતે સુવાના ઓરડામાં બતી એ સાપ કરતાં વધારે ભયંકર છે.**

૨૦. પિશાબ ઝાડાની ટેવ નિયમિત વખતેજ રાખવી જોઈએ. છતાં વચ્ચે હાજત થાય તો એકદમ પુરી પાડવી જોઈએ. તેને રોકવી ન જ જોઈએ. (આ બાબત સ્ત્રીઓએ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ. ખોટી શરમ ખાતર તંદુરસ્તી ન બગાડવી જોઈએ)

૨૧. દવા લેવા જરૂર ન જ પડવી જોઈએ. પણ કદાચ જરૂર પડે તો કારણ પોતાથી શોધી, ફરી તેવી ભૂલ ન થાય એમ પ્રતિજ્ઞા કરી, ન જ ચાલે તો વિદ્વાન, અનુભવી, વયોવૃદ્ધ-કરેલ-શાંત મિજાજના દાકતર કે વૈદ પાસેથી દવા લેવી.

૨૨. કપડાં ઋતુને અનુકૂળ અને સાફ પહેરવાં. બીનાં કપડાં અંગ ઉપર રહેવા ન દેવાં. પસીનો થયા બાદ કપડાં ઉતારી પસીનો સુકાતા સુધી શરીર ઉપર બહુ પવન ન ખાવો.

૨૩. જે ધંધો કામગીરી-નોકરી કરવી પડે તેમાં પ્રમાણિક-

પણું, એકનિષ્ઠા, નિમકહલાલી, વફાદારી, રાજ્ય કે ધણીની ભક્તિ, સત્યતા, વિવેક, નિડરતા, વગેરે જાળવી ફરજ બજાવનારને અમુક જાતનો સંતોષ ઉપજતાં તંદુરસ્તી સારી જળવાય છે. મનનો ચિન્તા અને ફિકર એ તંદુરસ્તીમાં ખચર ન પડે એ રીતે ખસલ કરનાર છે.

૨૪. તમાકુ પીવામાં, સુંઘવામાં, દાંતે દેવામાં, ચાવવામાં, વાપરવી ન જ જોઈએ. તમાકુ જેવું અંતઃકરણને નબળું પાડનાર બીજું ઝેર નથી. તમાકુની ટેવથી કોઈ રોગને ફાયદો થતો જ નથી.

૨૫. તમાકુ શિવાય બીજું કોઈ પણ વ્યસન ભાંગ, અશીલુ, ગાંજો, દારૂ, તાડી, વગેરેથી દુરજ રહેવું. વ્યસન માત્ર તંદુરસ્તીને ધીમે ધીમે ખાનારાં ઝેર છે.

૨૬. નાટક, ખેલ, રાતના ઉત્તમગરા, વિષયજનક નવલકથાઓ, બહુ ગાયન, નાચ-રંગ-રાગથી ખનતા સુધી અલગજ રહેવું: તદ્દન અલગ રહેવાનું ન જ અને તેમ હોય તો તેનો શોખ થવા ન દેવો. ન જ ચાલે તોજ તેવામાં બહુજ થોડો ભાગ લેવો.

૨૭. બનતું બ્રહ્મચર્ય પાળવું. અડવાડીઆમાં એક વારથી વધારે (૨૦ વર્ષથી ૪૫ (પિસ્તાળીસ) વર્ષની ઉંમરમાં) સ્ત્રી-સંગ, પુરૂષસંગ, ન જ કરવો. વીશ વર્ષ સુધી પુરૂષ અને કમતીમાં કમતી ૧૬ સોળ વર્ષ સુધી સ્ત્રીએ અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળવું. સ્ત્રી રૂતુમતી હોય-અડકાયેલી હોય-તે દરમીયાન શરૂઆતથી પાંચ રોજ સુધી-અલગ રહેવું જોઈએ. સગર્ભાવસ્થામાં અમ્યાંતે ગર્ભમાં ત્રણ માસ થયા પછી અને નવા જન્મેલા અમ્યાંતે કમતીમાં કમતી ત્રણ માસ થતા સુધી-વધારે સારૂ ચાર માસ થતા સુધી-સ્ત્રી પુરૂષે અલગ રહેવું. તેમ: અલગ રહ્યા શિવાય સ્ત્રી-પુરૂષ બન્નેની શારીરિક સ્થિતિ-ખાસ કરીને સ્ત્રીની શારીરિક સ્થિતિ-વધારે ખરાબ થાય છે. કારણ કે બીજા શારીરિક રોગ કરતાં, સ્ત્રીઓમાં નાની ઉંમરમાં મરણનું

પ્રમાણુ ગર્ભના રોગથીજ વધારે થાય છે. અને તે માત્ર બ્રહ્મચર્ય ન પાળવાથી અથવા સ્ત્રી-પુરુષસંગના અનિયમિતપણાને અને અતી-પણાને આભારી છે.

૨૮. ઉત્તરાવસ્થામાં એટલે ૫૦ વર્ષ બાદ શક્તિ હોય તો પણ સ્ત્રી પુરુષનો સંગ છોડી જ દેવો જોઈએ. તેથી શારિરીક બંધા-રણ ટકી રહે છે. મોટી ઉંમર છતાં સ્ત્રી-પુરુષ સંગને વળગી રહેનાર પશુથી પણ ઉતરે છે.

૨૯. નાનપણથી બ્રહ્મચર્ય પાળનારને અને જેમ અને તેમ વીર્ય રક્ષણ કરનાર પુરુષનું, અને રજ રક્ષણ કરનાર સ્ત્રીનું શારિરીક બળ-મનોબળ, બુદ્ધિ બળ-નૈતિક બળ, અડગપણું, એ છાનાં જ રહેતાં નથી; અને તેનો પ્રભાવ બીજા ઉપર એવો પડે છે કે બીજા તેના તેજમાં અંજલિ જાય છે. બ્રહ્મચર્યથી તંદુરસ્તી અને આયુષ્યની વૃદ્ધિ આપોઆપ થાય છે. તાકાત માટે બ્રહ્મચર્યથી બીજા જડી-બુટ્ટી કે ઉપાય નથી.

૩૦. હરહમેશ કમતીમાં કમતી એક કલાક નૈતિક કે ધાર્મિક પુસ્તક વાંચવા અથવા સારા વિદ્વાન પાસે શાસ્ત્રશ્રવણની ટેવ રાખવી.

૩૧. આત્મબળ ઉપર વિશ્વાસ રાખી કરકસરતાથી સારી-સાદી જીંદગી-ગાળવી. કરજથી બચવું. ચિન્તા વગર જાતે કમાઈ સુકો રોટલો ને ચટણી સંતોષથી ખાનાર પક્ષંગ ઉપર આજોટતા માલ મલિદા ઉદાવનાર ચિન્તાગ્રસ્ત પૈસાદાર કરતાં હજાર હરજો સુખી અને તંદુરસ્ત છે.

૩૨. લોભથી દૂર રહેવું. જ્યારે કરકસર એ ગુણ છે, ત્યારે લોભ એ મોટો દુર્ગુણ છે અને તંદુરસ્તીનો દુશ્મન છે. કેમકે લોભી ખરાબ-વાસી, સડેલી ચીજ ફેંકી દેવાના કરતાં તંદુર-સ્તીને ભોગે પણ પેટમાં ધાલે છે.

૩૩. લાગણીઓને વશ રાખવી. બહુ અણુધાર્યા લાભે વધારે પડતી ખુશાલી કે દુઃસહ આફતો, દુઃખો, એકના એક જીવાન અને સદ્ગુણી કમાણી દીકરાનું અચાનક મરણ, પૈસાની અચાનક મોટી પાયમાલી કરનારી ખોટ, વગેરે કુદરતી આફતો વખતે વધારે પડતો શોક કરવાનું ન રાખતાં ધીરજ રાખી સહન કરવાની ટેવ પાડવી. બનતા સુધી ગુસ્સો કરવો જ નહિ; ગુસ્સો ગુસ્સે થનારનું જ લોહી બાળે છે. એટલે ગુસ્સે થનારને પોતાને જ નુકસાન છે. દ્વેષને પ્રેમથી જ જીતવો, અદેખાઇને પણ હંમેશને માટે તજવી જ જોઇએ; દેખી માણસ પણ ગુસ્સાની માફક પોતાનું લોહી ચુસે છે.

૩૪. દરેક ભૂત પ્રાણી પ્રત્યે દયા રાખવી. આપણને તેવું જ બીજને લાગે એ સિદ્ધાંતને જીન્દગીના દરેક વ્યવહારમાં યાદ રાખનાર અને તે પ્રમાણે અનુકરણ કરનાર હંમેશાં સંતોષી, સુખી અને તંદુરસ્ત રહે છે.

૩૫. જન્મ થતી વખતે આપણે દરેકને એ ગુસ્સ મળેલા છે. ૧ જીભ અને બીજું મન. પહેલો ગુરૂ, જીભ પેટમાં કંઈ પણ જવા ન દેવા સ્વાદરૂપી દરવાનથી તે ના પાડે ત્યારે હરગીજ ન જવા દેવું. બીજો, કામ કરતાં અગાઉ, ચોરી, છીનાળી, અનીતિ, વ્યસન, ગમે તે દુર્ગુણ સેવવાની ઇચ્છા થતાં એક વાર રોકે છે—ચેતાવે છે. આ બંને ગુરૂને ન ગણકારનારજ દુઃખી થાય છે. આ બે ગુરૂઓને સત્યનિષ્ઠાથી તાબે થનાર અને તેની સૂચના અનુસાર વર્તન રાખનાર કદી દુઃખી થતો નથી.

૩૬. લોકોપયોગી કામ કરવાં. દીન, અશક્ત, અપંગ, અતિ-વૃદ્ધ, માંદાં, વિધવા, લાચારને મદદ કરવા તન, મન, ધનથી, ખરા જીગરથી મશ્વરું. પરોપકાર દરેક રીતે થઈ શકે છે. અથવા તે કરવા તરફ વૃત્તિ કાયમ રહે છે, તો તેથી પણ તંદુરસ્ત રહેવા આડકતરી રીતે બહુ મદદ થાય છે. બીજું ન બને તો તેમના તરફ દયાની

લાગણીથી જોવાથી, દીક્ષાસાના એ શબ્દો અંતઃકરણપૂર્વક લાગણી રાખી કહેવાથી જે પ તેને આશ્વાસન મળે છે તેમ આપણા આત્માને પણ અમુક જાતનો સંતોષ મળે છે અને તે તંદુરસ્ત રહેવા મદદ રૂપ થાય છે.

નાશ તેનો નાશ છે. કાળ સહુને ખાય છે. કાળથી કાય-મને માટે કોઈથી બચાતું નથી. પણ શરીર-સંરક્ષણના નિયમો પાળવાથી શરીરની સ્થિતિ સચવાય છે. પરાણે અથવા અજ્ઞ-ણે પેદા કરેલ વ્યાધિ, ઉપાધિથી બચાય છે અને કુદરતી ધોરણે જે કાળે જે રીતે પંચતત્ત્વને પમાય છે તે સુખકર છે, તેને અનુ-કૂળ થવા બને છે. શરીર પડે તેને માટે હર્ષ શોકનું કારણ નથી, પણ આપણી ભુક્તથી, પાનાતી મેળે મનુષ્યાવતારમાં હાથે કરીને દેહનો નાશ કરી, અમરપણું મેળવવા એક જ તક ગુમાવી નંખાય છે તે અટકાવવા આ નમ્ર પ્રયત્ન છે.

### પ્રકરણ ૧૧ મું

#### તંદુરસ્ત રહેવાનાં સાધારણ સૂત્રો

૧. શ્વાસમાં ખરાબ હવા લેવી એનો અર્થ મરણના ઘૂંટણ જ પીવા છે.

૨. શુદ્ધ અંતરાત્મા નિદ્રા લાવવા અફીણ જેટલું જ કામ કરે છે.

૩. તંદુરસ્ત માણસને સંતોષ સહુથી ઉંચી ખોરાક છે. જ્યારે માંદાને તે ઉંચામાં ઉંચી દવા છે.

૪. અધા માણસો એ જાતમાંથી એક જાતના ખીકણ છે. જ્યારે જીવવું જોઈએ ત્યારે મરવા ઇચ્છે છે, ને જ્યારે મરવું જોઈએ ત્યારે જીવવાની ઇચ્છા રાખે છે.

૫. સંપત્તિમાં મિતાદાર અને વિપત્તિમાં ધીરજ રાખવી.

૬. દાકતરની વ્યાખ્યા:- માંદા માણસને કુદરત સાંભે કરે કે તેની દવાથી મરે ત્યાં સુધી દરદી પાસે વાતો કરવા બાંહે આણેલો માણસ તે દાકતર કે વૈદ કહેવાય છે.

૭. દવાથી કદાચ થોડો જીંદગી લાંબાવી શકાય, પણ આખરે મોત દાકતરને પણ મુકતું નથી.

૮. અપચો એ અત્યાહારને દરવાજે રાખેલો પ્રભુનો ચોકીદાર છે. તે બહુ ખાનારને બહુ ન ખાવાને ચેતવણી આપે છે અને ન માને તેને સજા કરે છે.

૯. તંદુરસ્તી માટે ઊલટી આવે એવી દવાના દાકતરને પૈસા આપવાને બદલે ખેતરમાં કામ કરી તંદુરસ્તી મેળવવી એ વધારે સારું છે. ડાહ્યા લોકો તંદુરસ્તી માટે કસરત ઉપર આધાર રાખે છે. પ્રભુની એવી ઇચ્છા હોયજ નહીં કે પ્રભુનું કામ માણસ સુધારી આપે.

૧૦. સત્ ચિત્ત, આનંદઃ મિતાહાર અને જોષિતો આરામ એજ શ્રેષ્ઠ દવા છે.

૧૧ મગજનું બહુ કામ એ જેમ શરીરની ભુખ ઓછી કરે છે તેમ બહુ સ્થૂળ શરીર એ મન નામનું કરે છે.

૧૨. દરદ એ છુપાવેશમાં આશીર્વાદજ છે.

૧૩. કસરત અને મિતાહાર એજ દવા લેખવી જોઈએ.

૧૪. જીવાનીમાં અતિ આહાર વગેરે દોષો એ વૃદ્ધાવસ્થામાં પૈસા વ્યાજ સાથે ચુકવવા પડે એ જાતની હુંડી છે.

૧૫. લાંબું જીવવા સહુ ઇચ્છે છે, પણ તેમ જીવવા સાદાપથી સારી જીંદગી ગાળતા નથી, તેથી લાંબું જીવી શકતા નથી.

૧૬. જીંદગીને લાંબાવવા તમારા ખાણાની સંખ્યા અને પ્રમાણ ઘટાડો. જ્યારે મિજાનીમાં જાઓ ત્યારે આનંદથી ખાઓ, પણ થોડી ભુખ રાખી ઊઠો.

૧૭. જે હવા, તડકા, વરસાદ સહેતાં શીખે છે તેને દાકતરની સલાહ લેવી પડતી નથી. જુઓ, ગરીબો તંદુરસ્ત રહે છે.

૧૮. આહાર તેવો ઓડકાર.

૧૯. પાણી ઓછું વાપરો એટલે શરીર બગડે. ( પીવામાં, નહાવામાં, ધોવામાં. )

૨૦. દરેક શેર ખોરાક માટે એક કલાક કસરતની જરૂર છે.

૨૧. પચાવવાને માટે જે એક કલાક ઓછો આપશો તો અપચો બમણો વખત લેશે.

૨૨. બહુ ખાધા પછી જે સ્વપ્નાવાળી ઉંઘ આવશે તેના કરતાં ભુખ્યા સુશો તો સુખની નિંદ્રા આવશે.

૨૩ જે એક ટંક ખાણું નહીં લ્યો તો બીજે ટંક મીઠી ભુખ લાગશે.

૨૪. પુરૂષની તંદુરસ્તીનો મોટામાં મોટો દુશ્મન સ્ત્રી, અને તેથી ઉલટું સ્ત્રીની તંદુરસ્તીનો મોટામાં મોટો દુશ્મન પુરૂષ છે. (અતિમૈથુન સેવે તો.)

૨૫. મનુષ્ય કુદરતી મોતે ભાગ્યે જ મરે છે. પોતાની ભુલથી પોતે પોતાને હાથે મરે છે.

૨૬. ખરી તંદુરસ્તી વગર સંતોષી બનાવું નથી.

૨૭. દુકાળના કરતાં એટલે ભુખના કરતાં ખોરાકથી વધારે મરે છે.

૨૮. જેમ તદ્દન એકલસુરા ન રહેો તેમ સુસ્ત પણ ન રહેો.

૨૯. ટેવ એ પછી સ્વભાવમાં જ બદલાઈ જાય છે.

૩૦. અનુભવી વૈદો ભાગ્યે જ પોતાને માટે દવા વાપરે છે.

૩૧. કાપકુપ કે શસ્ત્ર કરતાં ખોરાકની સંભાળ વધારે ને વધારે સારા કરે છે.

૩૨. થોડું ખાશો તો વૈદની ગરજ જ નહીં રહે.

૬૩ રોગ થયા પછી મટાડવા ધાંધલ કરવી, તે કરતાં તેને અટકાવવા થોડી સંભાળ લેવી એ ઉત્તમ છે.

૬૪. અપોરના જમવા પછી થોડો આરામ લ્યો. રાત્રે વાળુ પછી માઇલએક ચાલો.

૬૫. મિતાહારથી બુદ્ધિ તીવ્ર અને છે.

૬૬. રોગ થોડા વેગે આવે છે ને કીડીની ચાલે જાય છે.

૬૭. વહેલા (મેઢાની માફક) સૂવો ને (લાવરીની પેઠે) વહેલા ઉઠો.

૬૮. થોડું ખાવાથી ભાગ્યેજ પસ્તાવું પડે છે.

૬૯. ઘણા વૈદો પાસેની દોડાદોડ અટકાવવા એક ટંક ભૂખ્યા રહેવું અને દરેક વખત ઓછું ખાવું એ વધારે સાફ છે.

૭૦. કરકસર અને તંદુરસ્તીની ટેવ નાની ઉંમરથી પાડી હશે તો બુઢાપો સુખથી ભોગવી શકશે.

૭૧. જીવાનીનું ઉડાઉપાળુંજ વૃદ્ધાવસ્થાના ઘણા રોગ, લાચારી અને તંગીનું કારણ થઈ પડે છે.

૭૨. પક્ષીને ઉડાડવા પથ્થરને બદલે કીંમતી હીરો ફેંક એવો મૂર્ખ કોઈ નથી; પણ તંદુરસ્તી સાચવવાને બદલે સ્વાદમાં અને ઇચ્છાઓમાં લપટાય એવા ઘણા છે. તેઓ અતે હેરાનજ થાય છે.

૭૩. મંદવાડ અને કમનશીખી મોઢાં વાટેજ આવે છે. મંદવાડ, વધારે ને સ્વાદિષ્ટ ખાવાથી અને કમનશીખી, વગર વિચાર્યું બોલવાથી.

૭૪. દુઃખ કે દરદર એ સ્વચ્છ લોહી માટે જ્ઞાનતંતુનો પોકાર છે.

૭૫. ચરકા એ જ્ઞાનતંતુની નળગાઇનું ચિહ્ન છે.

૭૬ વધારે ખાઈ દુઃખ ભોગવવા કરતાં ભુખનેજ સળ કરો-ભુખ વેઠો-તેને બહુ તાબે ન થાઓ.

૭૭ રોજ ચાર આના જાત મહેનતથી એટલે અંગની મજુરી-લાકડાં કાપવા જેવી કમાઈથી જ યુજરાન ચલાવો તો તંદુરસ્ત



રહેશો ( ગરીબો રોજ અંગ મહેનત કરી રોજની મજૂરી કરનારા હંમેશાં મોટે ભાગે તંદુરસ્ત રહે છે તે દેખીતું છે )

૪૮ ખરી રીતે એટલે રોગને અટકાવવાને વૈદ જો કાળજીથી લોભ વગર કામ કરે તો તેના જેવો ખીજો ધર્મ કે પરોપકાર નથી.

૪૯ માણસ પોતાને હાથે પોતાની ભુલે જ તંદુરસ્તી ખુએ છે.

૫૦ મિતાહારી જ, થોડું ખાનાર જ, સુખી અને તંદુરસ્ત-વૃદ્ધ અવસ્થા ભોગવી શકે છે.

૫૧ દરેક દવાની માત્રા એ દરદીની જીવનશક્તિનો થોડો પણ નાશ કરી દેખીતો ફાયદો બતાવે છે.

૫૨ ખોરાક પછી તાજાં ફળ ખાવાની ટેવ હોય તો વૈદ દાકતરની ભાગ્યે જ જરૂર પડે છે.

૫૩ પ્રભુ કે કુદરત તો તંદુરસ્ત જ રહીએ એમ મથે છે, સુચવે છે; પણ તેની દરકાર ન કરી પોતે જ દુઃખ વહેરી લઇએ છીએ.

૫૪ જેવા વિચારમાં માણસ રહે છે, તેવી જ તેની શારીરિક સ્થિતિ રહે છે: શુભ વિચારવાળો તંદુરસ્ત, ગમગીનીમાં રહેનારો સદાય માદિ રહે છે.

૫૫ ખીક-રોગથી ડરવું-એ રોગને બોલાવે છે. ખીકજી રોગથી જરૂર સપડાય છે

૫૬ આશા જીવન છે-નિરાશાથી રોગ વધે છે.

૫૭ જે માણસ રૂતુ એટલે ટાઢ તડકો વરસાદ સહન કરતાં શીખે છે, તેને વૈદની સલાહની જરૂર પડતી નથી, અર્થાત તંદુરસ્ત જ રહે છે.

૫૮ જે જે તંદુરસ્ત રહેવા માગતો હોય એણે-

(૧) અકાન્તીઆપણાથી દૂર રહેવું જોઇએ.

(૨) પુરતી કસરત કરવી જોઇએ.

(૩) સ્વાર્થી ન થવું જોઇએ.

૫૯ ઇંડી હવા એ કુદરતી ઉત્તેજક છે તેથી ઊંડા શ્વાસ

લેવાય છે, લોહી ત્વરાથી ફરે છે; તે ભુખ લગાડે છે, અને ચેપી રોગ અટકાવે છે.

૬૦ તારા પોતાના પસીનાથી મેળવેલી રોટલી ખા જાતે મહેનત કરી મેળવેલો ખોરાક સહેલાઈથી પચે છે.

૬૧ તાંદુરસ્તી અને લાંબી જીંદગી ભોગવવાના નિયમો:-

(૧) મિતાહારથી મગજ ઠંડુ રાખો.

(૨) કસરતથી પગ ગરમ રાખો.

(૩) વહેલા સુવો, વહેલા ઊઠો.

(૪) ભૂખ વગર જમવું નહીં, ને તરસ લાગ્યા વગર પાણી પીવું નહીં.

૬૨. સુખ અને તાંદુરસ્તીથી લાંબું જીવન ગાળવાનો એકજ ઉપાય છે કે આનંદી સ્વભાવ, આશાવાદો પ્રકૃતિ, અને મિતાહાર કાયમને માટે રહે એવું વર્તન રાખવું.

૬૩. તદ્દન સારી તાંદુરસ્તી વગર શાંત અને સંતોષી સ્વભાવ રહીજ શકે નહિ.

૬૪. ફેફસાં માટે શુદ્ધ હવા અને આંખ માટે પુરતું અજવાળું હમેશને માટે જરૂરનાં છે.

૬૫ શરીરમાં ફરતા લોહીનું વજન શરીરના વજનના આઠમા ભાગ જેટલું છે અને તે આખા શરીરમાં અહર્નિશ ફરતુંજ રહે છે. આખા શરીરનું લોહી અંતઃકરણમાં થઈ એક મીનીટમાં આખા શરીરમાં ફરી જાય છે.

૬૬. કુદરતના કાતુનને તદ્દન તાપે થઈ વર્તન રાખવા શિવાય તાંદુરસ્ત રહેવાનો ખીજો ટુકામાં ટુંકો રસ્તો નથી.

૬૭. પ્રજ્ઞની દોલત પ્રજ્ઞના દરેક જાણુની તાંદુસ્તીથી જ આંકી શકાય છે.

૬૮. સડો-પડયા પડયા મડવું-આળસુ થઈ પડયા રહેવું એ

જાંદગીનો મોટામાં મોટો શ્રાપ, જાંદગીને મોટામાં મોટું નુકસાન કરનાર દૈત્ય છે.

૬૯. કાયમ માટે જીવાની ટકાવવા થોડું ખાવું, પાણી સિવાય બીજાં પીણાં દારૂ જેવા કેફથી દૂર રહેવું; અને ભૂલી જવું, એટલે કોઈએ આપણું મન દુઃખવું હોય તે અથવા ચિન્તા રોગ ભૂલી જવાં એ છે.

૭૦. સાદાઈથી જાંદગી ગાળવી, શાંત આનંદી સ્વભાવ રાખવો, સખ્ત કામમાં ગુંથાઈ રહેવું, પેટ થોડું ભુખ્યું રાખવું અને શ્વાસ ઉંડા લઈ ફેફસાં પહોળાં-કુલેલાં રાખવાં; આમ વર્તન રાખવાથી આયુષ્ય-જાંદગી-લાંબી થાય છે.

૭૧. અજવાળું તડકો એમાં તંદુરસ્તી ને જીવન રહ્યાં છે જ્યારે અંધારૂં એમાં રોગ અને મરણ રહ્યાં છે.

૭૨. પાણી જોઈતું પીઓ—શ્વાસ ખુબ હ્યો, ઉંડા ધીમા હ્યો.

ઓછું ખાલો—મનન વિચાર વધારે કરો.

ઘોડા ગાડી થોડાં વાપરો—પગે જોડથી વધારે ચાલો.

ચિન્તા ઓછી કરો—કામ સતત વધારે કરો.

ખરચ ઓછું કરો—દાન વધારે કરો.

શિખામણ ઓછી આપો—વર્તનમાં વધારે મૂકો.

૭૩. મનને નકામું વિચાર વગર ન રાખો, તેમ શરીરને કામ વગર સુસ્ત ન રાખો. તેથી વૃદ્ધાસ્થામાં પણ તંદુરસ્ત જીવન ગાળશે.

૭૪. થોડું ખાઓ, પરિણામે લાંબો જાંદગી ભોગવો.

૭૫. સહેવું, ભૂખ્યા રહેવું અને ચઢાવું એ તંદુરસ્ત રહેવાનું મૂત્રો છે.

૭૬. તંદુરસ્ત રહેવાના દશ નિશ્ચયો:—

(૧) માંસ નજ ખાઓ. ન ખાવું એજ ઉત્તમ છે. ધર્મને આધાર ન હોય તેવાએ પણ ન ચાલે તો ખહુજ ઓછું ખાવું.

(૨) પુષ્કળ દુધ પીઓ.

(૩) બપોરના જમ્યા પછી (ખાસ ૪૫-૫૦ વર્ષ પછી) દશ પન્નર મિનીટ જરા સૂઓ, અથવા શરીર લાંબું પડી રહેવા છો.

(૪) રોત્તે આઠ કલાક સૂઓ.

(૫) જ્યારે બહુ વર્ષોદ કે ઠંડી ન હોય, ત્યારે બનતા સુધી ખુલ્લી હવામાં સૂઓ.

(૬) બીડી-તમાકુ ન પીઓ, ન સુંઘો કે ન ચાવો કે ન દાંતે છો.

(૭) મીઠાઇ નજ ખાઓ, અથવા બહુજ ઓછી કાષ્ટકવાર ખાઓ.

(૮) દારૂ-ભાંગ-અશીલુ-ગાંબે નશાની કાષ્ટપણુ ચીજથી દૂરજ રહો.

(૯) નકામા ખેસી ન રહો. કામમાં વળગ્યા રહો. સુસ્ત જાંદગી ગાળવી એ એક પગ કબરમાં મૂકવા બરાબર છે.

(૧૦) કુદરતને જ વળગો.

૭૭. ચિન્તા શીકર એ મગજને ઝેર સમાન છે, અને કામકાજમાં રોકાઇ રહેવું એ મગજ-શરીરનો-ખોરાક છે.

૭૮. સારી ટેવ પાડો એટલે આલ્પવક્ષણ પોતાથીજ સારી રહેશે.

૭૯. ભૂખ વગર ખાવું એટલે આગલો ખોરાક પચ્યા વગર ગમે તેમ કરીને ખાવું, એનું પરિણામ રોગ વગર બીજું આવી શકે જ નહિ.

૮૦. ખોટી ભૂખ એ માત્ર જઠર બળત્રા જ છે. ખરી ભૂખ એ ખોરાક માટે તીવ્ર ઈચ્છા-માગણી છે. ખોટી ભૂખ ખોરાકથી શાંત ન થતાં વધે છે, જ્યારે ખરી ભૂખ થોડા પણુ ખોરાકથી શાંત થાય છે.

૮૧. ઠાંસી-ઠાંસીને ખાવું અને ખરી ભૂખ છતાં તદ્દન ન ખાવું, એ બન્ને નુકસાનકારક છે.

૮૨. માણસ પોતાના સિવાય અન્યનો સંપૂર્ણ-પૂરેપૂરો વૈદ બાગ્યે જ થઇ શકે છે.

૮૩. જે તમે તદ્દન કામ વગર પડ્યા રહેશો તો કટાશો એટલે શરીર ખવાશે.

૮૪. આનંદી સ્વભાવ એ ઉંચામાં ઉંચી દવા છે. આનંદી સ્વભાવવાળાને થોડી દવા ખલુ ફાયદો કરે છે. શોગીઅત્ર અથવા નિરાશાવાળા દરદીને ગમે તેવી ઉંચી દવા તેટલો ફાયદો કરી શકતી નથી; ઉલટાં તેનાં હાડકાં પણ ખરાબ જાય છે.

૮૫. મિતાહાર પુરૂષમાં છ ગુણ આપોઆપ હોય છે:—

૧ આરોગ્યતા ૨ આયુષ-આવરદા ૩ આત્મજળ ૪ સારી સતતિની પ્રાપ્તિ ૫ સતોષ ૬ સુખ.

૮૬. તદ્દન નકામી જીંદગી એટલે મોતને આમંત્રણ કરવું.

૮૭. પૈસો ખોવાય-જાય-તો કંઈ ગુમાવ્યું નથી, પણ તંદુરસ્તી ખોવાય તો સર્વસ્વ ગુમાવ્યું છે.

૮૮. આયુષ્ય વધારી શકાતું નથી, પણ નીચેનાં કારણોથી ઓછું જરૂર થાય છે:—

૧ ખીક-ધ્રાગકાથી ૨ હથીઆરથી ૩ અથોગ્ય-અનિયમિત આહારથી ૪ અકસ્માતથી-૫ ચેપી રોગથી ૬ પક્ષઘાત-વીજળી પડવાથી, ક્રોધએ ખુન કરવાથી-૭ સર્પ વગેરે ઝેરી કે ઘાતકી પ્રાણીથી ૮ આત્મઘાતથી-૯ શ્વાસ રૂંધનથી કે ખીજ ક્રોધ રોગથી ૧૦ ખોરાકની તદ્દન તંગીથી એટલે બૂખમરાથી.

૮૯. યાદશં ભક્ષ્યતે ચાન્નં બુદ્ધિર્ભવતિ તાદૃશી ।

દીર્ઘસ્તિમિરં ભક્ષયતિ કજ્જલં ચ પ્રસૂયતે ॥

અર્થ—જેવું અન્ન ખાય છે તેવીજ બુદ્ધિ થાય છે. જુઓ, દીર્ઘા અંધાઈ ખાય છે તો કાજળ-મેશને જન્મ આપે છે.

૯૦. લાંબું આયુષ્ય ભોગવવા થોડા નિયમો:—

૧ બ્રહ્મચર્ય પાળવું ૨ ગરીબીમાંજ (પ્રાપ્ત સ્થિતિમાંજ)

આનંદ અને સંતોષ માનવો. ૩ સસતતાને અડગ વળગી રહેવું, ૪ નિર્ભયતાને ગ્રહણ કરવી.

૯૧. તંદુરસ્ત રહેવા ચરક મુનિ પાંચ પદાર્થો ઐષ્ટ જણાવે છે:-

૧ પ્રાણવર્ધનમાં—અહિંસા.

૨ બળ વધારવામાં—વીર્યરક્ષણ.

૩ પુષ્ટ કરવામાં—વીર્યવર્ધક પદાર્થો—દુધ ઘી.

૪ આનંદ કરવામાં—દરેક ઇન્દ્રિયો સંયમ.

૫ વ્રતમાં—બ્રહ્મચર્ય.

૯૨. રોગનો વિચાર કર્યા ન કરો, સદાચે હસમુખો ચહેરો રાખો, સદાચારથી વર્તો, ઉચ્ચ લાવના રાખો, નિર્દોષ આનંદ કરો, પણ તમારા શરીરને તુકશાન કરે એવા વિષયસુખમાં કદીએ ગરક થઇ ન જાઓ, એટલે બધું સાફ જ થશે.

૯૩. માયક્ષાને (મનને) મારી નાખો એટલે આપોઆપ તંદુરસ્ત રહેશો.

૯૪. દવા કરતા પહેલાં પોતાની ભૂલ શોધી કઢાડવાની અને તેને સુધારવાની ટેવ રાખો.

૯૫. ઘી—દૂધમાં જ તાકાદ નથી. તાકાદ અંગ મહેનતથી જાતે મેળવેલા સાદા ખોરાકમાં જ છે. ઘી દુધથી માત્ર ચરબી વધે છે, જેના લાર ઉપાડવો પડે છે અને તેથી અંતઃકરણ (heart) ઉપર દબાણને લીધે બોળે વધે છે. ગાય ખડ ખાય છે અને દુધ આપે છે; એટલે દુધ જેમ ખડમાંથી પેદા થાય છે તેમ માણસનો ખોરાક અનાજ તે તેવું જ તેને માટે તાકાદવાળું છે.

૯૬. નીતિ—સત્યતા—પ્રભુમાં પ્રીતિ, સંતોષ, એજ સુખ આપનારાં છે. તેમાં રહેનાર માણસ દુઃખી થતો જ નથી. કદી દુઃખ આવે તો તે તેને સુખરૂપમાં બદલાવી નાખવા શક્તિવાળો છે.

૯૭. ગરમી એ જીવન છે, જ્યારે શરદી એ મરણ છે.

૯૮. ગતિ-અપણતા એ જીવન છે. સુસ્તી એ મરણ છે.

૯૯. નવરો નખોદ વાળે.

૧૦૦. દશ સુખો:-

(૧) પહેલું સુખ તે જાતે નર્વા.

(૨) બીજું સુખ તે ઘેર દીકરા.

(૩) ત્રીજું સુખ તે કુળવાંતી નાર.

(૪) ચોથું સુખ તે કાઠીએ જા.

(૫) પાંચમું સુખ તે ઘરનું નાણું.

(૬) છઠું સુખ તે ઘેર દુઝાણું.

(૭) સાતમું સુખ તે આંગણમાં કુવો.

(૮) આઠમું સુખ તે ઘરમાં ન એક ચૂઓ

(ચૂઓ એટલે ચૂવાક તેમજ ઊંદર)

(૯) નવમું સુખ તે પ્રભુમાં પ્રીતિ.

(૧૦) દશમું સુખ તે રાખવી નીતિ.

૧૦૧. શારીરિક અમથી મનની ક્રિયાશક્તિ-વિચારશક્તિ ખાલે છે, વધે છે. વિશુદ્ધ થાય છે.

૧૦૨. મરણ ખરેખર દુઃખ દેનાર નથી, પણ હેતુશૂન્ય જીવન જ મહાકષ્ટકારક એટલે મરણથી પણ ખેદ છે.

૧૦૩. જેમ અંતઃકરણને લાગણીવાળું રાખવા જરૂર છે તેમ મગજ ઠંડું રાખવા તેટલી જ જરૂર છે. (ઠંડું રાખવું-એટલે ગુન્સો વગેરે ન કરવાં તેમ ઉતું ગરમ પણ ન રાખવું.)

૧૦૪. વધારે પડતું ખવાય એ તો બહુ જ સહેલું-સાધારણ છે. ઓછું ખાવું એટલે જરા ભૂખ્યા પેટે ઉઠવું બહુ વિકટ છે, પણ તેમ કરનાર જ તંદુરસ્ત રહે છે.

૧૦૫. જઠર હલકું-ઓધું ભરેલું-હોય તો આનંદ રહે છે. તેથી હલકું વધારે ખાનાર સુસ્ત અને ગમગીન રહે છે.

૧૦૬. સારી આદત અને નિયમિત ખોરાકના ઉપર જ તંદુરસ્તી સારી રહેવાનો આધાર છે. દવાથી જ તંદુરસ્તી સુધરે એ માત્ર ભ્રમણા જ છે.

૧૦૭. જ્યારે માંદા પડો ત્યારે ભૂલ શોધી-સુધારી-કુદરતને જ સાફ કરવા દો. દવા કરતાં તે તમને વહેલા સારા કરી શકે છે.

૧૦૮ ગુસ્સો-ક્રોધ, દીલગીરી, અદેખાઈ, ખીક એ બધાંથી જીવનશક્તિ હરાઈ જાય છે, તેમ આનંદ, સારો સ્વભાવ, મનની શાંતિ અને સફળતા એવી જીવનશક્તિ ખીલે છે ને વધે છે.

૧૦૯ આળસ, અકાંતિઆપણું, અને મોજલાપણું ધણાના જીવ લે છે, જ્યારે સખ્ત કામ કરી મિતાહાર કરનાર લાંબું—નિરોગી—જીવન ભોગવે છે.

૧૧૦ થોડી ઉંઘ ને થોડો ખોરાક લ્યો, તેમ નકામો વખત ખીલકુલ જવા ન દો, એટલે આપોઆપ તંદુરસ્ત રહેશો.

૧૧૧ ચિન્તાથી શરીર બગડે છે, જ્યારે કામકાજમાં ગુંથા-એલા રહેવાથી ચિન્તા ભૂલાય છે અને તંદુરસ્ત રહેવાય છે.

૧૧૨ ખીકણ-મોત આવે તે પહેલાં-ખાલી ખીકથી ઘણી વાર લગભગ મરી જાય છે, જ્યારે આનંદી સ્વભાવવાળો મરણને વખતે પણ મરણને શાંતિથી વધાવી લે છે.

૧૧૩ આનંદી સ્વભાવ જેવી ખીજ પૌષ્ટિક દવા નથી.

૧૧૪ જ્યાંસુધી જીવીએ છીએ, ત્યાંસુધી મોત હાજર નથી. જ્યારે મોત આવશે. ત્યારે આપણે નથી. તો પછી નાહક કેનાથી ખીવું રહ્યું.



૧૧૫ તંદુરસ્તી હજાર ન્યામત.

૧૧૬ રોજ નિશી—રોજનો કાયકમ:—

સવારના છએ ઉઠો.

સવારના દશે જમો.

સાંજના છએ વાળુ કરો.

રાતના દશે સુઓ.

ઐટલે પુરાં સો વર્ષ જીવશો.

૧૧૭ જે માણસ—ઉપસ્થ—(જનનેન્દ્રિય) ઉદર (પેટ) હાથ અને વાણી એ ચારનું સારી રીતે રક્ષણ કરે તે સહજમાં તંદુરસ્ત રહે છે.

૧૧૮ અન્ન તેવું મન; પાણી (જાતિ—કુળ) તેવી વાણી.

૧૧૯ ગરમીને મુઠી જીરા, ને શરદીને મુઠી હીરા; ઐટલે ગરમી જીરાથી અથવા જૂજ ઉપચારથી હઠે છે, પણ શરદી મુઠી હીરા જેટલા ખરચે પણ ભાગ્યે જ મટે છે.

૧૨૦ ૬૦ વર્ષ પછી જેમ ઝિમ્મર વધે તેમ ખોરાકનું પ્રમાણ ઘટાડવું જોઈએ.

૧૨૧ સ્વમાન, માનસિક શક્તિ અને સંતોષ સુખ. પોતાની મેળે અનુભવથી મેળવેલી કેળવણી, સંયમ: એ બધાં જીંદગી લાંબા-વવા મદદ કરે છે.

૧૨૨ શરીર કામથી ઘસાવા દો, પણ સુસ્તીથી કટાવા ન દો.

૧૨૩ માણસના શરીરની ઊંચાઇ પોતાની નવ વેંતના માપ જેટલી હોય છે.

૧૨૪ હસવાથી તંદુરસ્તી સારી રહે છે.

૧૨૫ ભાવે તેટલું ખાવું નહિ, ને આપડે તેટલું ખોલવું નહિ.

૧૨૬ માણસને દરરોજ જોખતા ખોરાકનું વજન તેના શરી-

રના વજનના ત્રીશમા ભાગ જેટલું છે; એટલે જો શરીરનું વજન ૬૦ પાઉન્ડ હોય તો દરરોજ રાંધેલો ખોરાક વજનમાં ત્રણ શેર-પાઉન્ડ-જોડાએ; એટલે એક મહીનામાં તેનું આખું શરીર બદલાઈ જાય છે.

૧૨૭ કુદરતી રીતે ધસાઈને માણસનું મોત થવા વજનના હિસાબે—સારામાં સારી જીવાનીની ઊંમરે જો તેનું વજન હોય તેથી અરધું (કેટલાએકના કહેવા પ્રમાણે ૩૬) વજન રહે, ત્યારે મોત ઉપજે છે. દાખલા તરીકે એક માણસનું પુરી જીવાનીએ ૧૫૦ રતલ વજન હોય તો તેનું શરીર ધસાઈ ૭૫ રતલ (જીજ્ઞના કહેવા પ્રમાણે ૬૦ રતલ) વજન રહે તો શરીર ટકી ન શકે. (આ નિયમ તંદુરસ્ત માણસ ધસાઈ તંદુરસ્તીમાં રહી અવસ્થાએ મરે તેને લાગુ છે; રોગથી કે અકસ્માતથી મરે તેને માટે હોઈ શકે નહિ.

૧૨૮ વનસ્પતિ એ કેઠાર છે; પ્રાણીઓ એ જીવતું કામ કરતું યંત્ર છે. એટલે વનસ્પતિ પ્રાણી માટે જીવનશક્તિ સંગ્રહી રાખે છે; પ્રાણીઓ તેનો ઉપભોગ લે છે.

૧૨૯ અજવાળું એ સારામાં સારી જિંદગીમાં જિંદગી શક્તિવર્ધક ઉત્તેજક દવા છે. અજવાળામાં શરીર ખીલે છે. અને તેનો રંગ, તેજ કુમાશ્વવાળો થાય છે.

૧૩૦ જઠરમાં ત્રણ પાઇન્ટ એટલે પોણાચાર શેર સમાય છે. ખીજી રીતે શરીરની જિંદગીના દર ધ્યે પોતે પોણા આઠિસ આશરે પોણાએ રૂપીઆભાર સમાવે છે.

૧૩૧ ખુબ ચાવવાથી ખોરાકની પૌષ્ટિક શક્તિ વધે છે.

૧૩૨ જ્યાં સુધી જો ચીજ ખાતાં હોઈએ તેનો સ્વાદ રહે ત્યાંસુધી ચાવવું જોઈએ. જ્યારે તે ચીજનો સ્વાદ મોઢામાં ન રહે, ત્યારે જાણવું કે પૂરું ચવાઈ રહ્યું.

૧૩૩ પેટમાંથી—ઊલટી વાટે—લોહી જતું હોય તો બે લીંબુનો રસ એકદમ ચૂસી જવાથી તે તુરત બંધ થઇ જાય છે.

૧૩૪. થાકેલું જઠર નખળું છે.

૧૩૫ જેમ ખોરાક સાદો, તેમ તે સહેલાઈથી અને સારી રીતે પચે.

૧૩૬ કોઈ જગ્યાનું પાણી પીવાલાયક નહોય અથવા ગામમાં રોગ હોય તો ત્યાંના પાણીમાં—આશરે પોણો શેર પાણીમાં અરધા લીંબુનો રસ—નાખી અર્ધા કલાક પછી પાણી પીવાલાયક થાય છે. તેટલા વખતમાં રોગના જંતુનો લીંબુના રસથી નાશ થઇ જાય છે.

૧૩૭ લગભગ દોઢ માસમાં એટલે ૭ અઠવાડીયામાં આખા શરીરનો સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ ભાગ પણ બદલાઇ નવો થઇ જાય છે.

૧૩૮ સાધારણ રીતે લોહી નીચેનાં કારણોથી બગડે છે. ૧ કેશી પીણાથી, ૨ બહુ મસાલાદાર ખાણાથી, ૩ અસ્વચ્છ અને સડેલા ખોરાકથી, ૪ અઠ્ઠાન્તિઆપણે ખાવાથી, ૫ વધારે પડતું કામ કરવાથી, તેથી ઊલટું, ૬ તદ્દન કામ વગર બેસી રહેવાથી, ૬ ઓછી નિદ્રાથી, ૮ પિશાબ, ઝાડો અને પસીનો રોકવાથી અથવા સાફ ન આવવાથી, અથવા તે પેદા કરનાર અવયવો ખરાબ થવાથી, ૯ અશુદ્ધ હવા અથવા ફેફસાં—યકૃતના રોગથી ૧૦ તાવ અથવા નેવા જીર્ણ રોગથી, ૧૧ ચાલચલાણુ ખરાબ હોઈ ચાંદી—પ્રમેહ વગેરે એવી રોગ થવાથી.

૧૩૯ સણુનાં—લીનનનાં કપડાંથી પરતો બહુ સહેલાઈથી ચૂસાય છે. તેમજ ઘોળા રંગનાં કપડાં વધારે ચુસે છે, પણ કપડાં પહેાળાં જોઇએ—તંગ ન જોઇએ.

૧૪૦ શારીરિક કામ કરનાર કરતાં મગજનું કામ કરનારને ખોરાક ઓછો જોઇએ છીએ.

૧૪૧ જે ખોરાક આપણે ખાઈએ તેમાંથી  $\frac{1}{3}$  (ચોથો) ભાગ શરીરનાં કામ ચલાવવા અગતણુ તરીકે અને  $\frac{2}{3}$  (પોણો ભાગ) શરીરમાં જોડતી ગરમી પેદા કરવા અને જરૂરી રાખવા ઉપયોગમાં આવે છે.

૧૪૨ આખા શરીરના અળ કરતાં પગનું અળ અરધો અરધ છે, અને હાથોનું ચોથા ભાગનું છે, અને છાતી અને કાઠાનું આઠીના ચોથા ભાગનું છે.

૧૪૩ મરદ કરતાં ઓરતનું અળ લગભગ અરધું છે.

૧૪૪ ફેફસામાં વધારે હવા રહી શકે તેટલા માટે દોડવાની અને ઉતાવળે જોસથી-ટટાર ચાલવાની જરૂર છે.

૧૪૫ સુસ્ત રહેવાથી શરીરનો વહેલો નાશ થાય છે.

૧૪૬ લાંબું આયુષ્ય ભોગવનારા લગભગ બધા-વધારે અને સખ્ત કામ કરનારા, સાદો ખોરાક લેનારા-સાદી રહેણીએ રહેનારા અને નિયમિત ટેવવાળા હોય છે.

૧૪૭ પ્રાણાયામ-ઉંડા શ્વાસ લેવા-રોકવા-મૂકવાની ક્રિયા ખાસ સ્ત્રીઓ અને બુઢાને અલુજ જરૂરની છે.

૧૪૮ કાન અને નાકનિદ્રા વખતે પણ હમેશાં-કામ કરતાં રહે છે.

૧૪૯ માણસ ભાગ્યેજ કુદરતી મોતથી મરે છે—ઘણો મોટો ભાગ પોતાની ભૂલનોજ ભોગ થાય છે.

૧૫૦ સારી જાંઘ-નિદ્રા-લાવવાના ઉપાય:—

(૧) સખ્ત કામ કરનારને મીઠી નિદ્રા આવે છે.

(૨) સૂતા પહેલાં ગરમ પાણીથી ખૂબ નહાવાથી સારી નિદ્રા આવે છે.

(૩) પેટ ઉપર બીનો પાટો બાંધવાથી સારી નિદ્રા આવે છે.

(૪) પગને ગરમ રાખવાથી સારી નિદ્રા આવે છે.

(૫) માથા ઉપર ઠંડું પોતું રાખવાથી સારી નિદ્રા આવે છે.

(૬) સ્વસ્થ-શાંત મન રાખી એક ચિંતે પ્રભુનું નામ રટવાથી અથવા એકથી દશ એક શ્વાસે ગણ્યા કરવાથી-મન શાંત રહી-નિદ્રા આવે છે.

(૭) રાઈને ગરમ પાણીમાં નાખી તેમાં હાથ ધગ બોળા  
નેસથી ઘસી સુકા કરવાથી પગ સારી નિદ્રા આવે છે.

૧૫૧ મગજને શક્તિ-તાકાદ આપવાના ઉપાય:-

૧ સાદો પચે તેવો ખોરાક,

૨ સારી પાચનશક્તિ,

૩ પુરતી શુદ્ધ ખુશી હવામાં કસરત,

૪ સારી અને પુરી નિદ્રા,

૫ નીતિમય વાંચન અને નીતિમય શુદ્ધ વર્તન.

૧૫૨ આહાર તેના ઓડકાર

૧૫૩ સંયમીની-દીપ્તિનિગ્રહ કરનારની-ધન્દ્રિયોને કાબુમાં  
રાખનારની-ચાલચક્ષણ સારી જ રહે છે.

૧૫૪ પવિત્ર જીવન રાખવા માદા બોગકતી, વ્યસનથી દૂર  
રહેવાની, ધાર્મિક વૃત્તિની તથા નૈતિક વ્યવહારની જરૂર છે.

૧૫૫ ભૂલ કરનારને ભૂલ સુધારવા વિવેકથી સૂચના આપવી  
એ મોટામાં મોટો આશીર્વાદ છે.

૧૫૬ માણસ વધારેમાં વધારે ત્રણ મીનીટ શ્વાસ રૂંધી શકે.

૧૫૭ ધાર્મિક વર્તન રાખનારા પોતાની મેળે કુદરતના નિયમો  
પાળી શકે છે. એથી ઉત્કૃં કુદરતી નિયમને અનુસરનારા ધાર્મિક  
રહી શકે છે.

૧૫૮ કુદરત એ ખીજું કંઈ નથી. પણ તાત્ત્વિક રીતે ખુદાનું જ  
ખીજું નામ છે.

૧૫૯ આસ્થા એ આશા આપે છે. અને આશા એ જીવન  
વધારે છે. એટલે દરદીને જેમાં આસ્થા હોય તેના જ ઉપચાર કર-  
વાથી વહેલો આરામ થવા સંભવ છે.

૧૬૦ સંતોષી ને આનંદી પ્રકૃતિ રાખવાથી વૃદ્ધાવસ્થા શાન્તિ અને સુખમાં પસાર થાય છે.

૧૬૧ દવાથી તાકાત આવે છે, એ ખાલી ભ્રમણા જ છે. જે દવા ઉત્તેજક તરીકે કે પૌષ્ટિક તરીકે કામ કરે છે, તે શરીરના એક ભાગની તાકાતને ભોગે ખીજા ભાગને થોડા વખતનો ખોટો જોસ આપે છે, અને તેટલે દરજ્જે તાકાત આપનાર ભાગ નબળો પડે છે. ટુંકામાં કુદરતી તત્ત્વો-દવા, પાણી, અજવાળું વગેરે જે ફાયદો કરે, તેવો ફાયદો ખીજા દવાથી થવાનો જ નથી.

૧૬૨ યોગ્ય આદ્ય વિહારનું સેવન કરનાર, સમીક્ષા કરી કામ કરનાર, વિષયમાં અનાસક્ત, દાતા, સત્યપરાયણ, ક્ષમાવાન તથા આમજનોની સેવા કરનાર પુરૂષ રોગરહિત-તંદુરસ્ત રહે છે.

૧૬૩ સારાં પુસ્તકોનું ધ્યાનપૂર્વક વાંચન ઉંચામાં ઉંચી દવા છે. તેથી મગજ-મન શાંત રહે છે.

૧૬૪ કામ એ જીંદગીને તંદુરસ્ત રાખવા નિમક જેટલું જ ઉપયોગી છે. જેમ નિમક વગરનું ખાણું બેસ્વાદ-સ્વાદ વગરનું છે, તેમ કામ વગરની જીંદગી નકામી છે. ઉદ્યોગ એ જ જીવનનો સ્વાદ-ફેવુ છે.

૧૬૫ ખોરાકમાં સખ્ત રીતે નિયમિત રહેવાય અને ખુદ્દી હવામાં, અજગાળામાં, ખુબ ચઝાય તો જીંદગી લાંબી ટકે છે.

૧૬૬ ભૂખ અને રોગ એક સાથે રહી શકે જ નહિ. જ્યાં ખરી ભૂખ છે, ત્યાં રોગ નથી; અને જ્યાં રોગ છે, ત્યાં ભૂખ નથી. રોગમાં ખોટી ભૂખ હોય છે; પણ તેને તાબે થતાં નુકશાન જ છે. તે રોગને લીધે પેટમાં થતી બળત્રા છે. તેવી ખોટી ભૂખની બળત્રા પેટ ઉપર બીનો દુવાજ રાખવાથી શાંત થાય છે.

૧૬૭ કેટલીક વાર દંદીને ભૂખ વગર ખોરાક આપેજ રાખવો, એજ મંદવાડ લગાવવાનું કારણ થઈ પડે છે.

૧૬૮ એક બુદ્ધો ધણો અનુભવી દાકતર કહે છે કે જે બધી દવા વપરાય છે તેને જે દરીઆમાં કાયમને માટે ફેંકી દેવામાં આવે તો મનુષ્ય જાત સુખથી જીવે ગાળે; જે કે તેટલે દરજ્જે માછલાં વગેરે દરીઆના જીવોને તો નુકશાન પહોંચે.

૧૬૯ આશા એ જીવન છે. મરવા પડેલા માણસને પણ હિંમત અને જીવંતી આશા આપશો તો તે પણ એકવાર બેઠો થઈ જશે; માટે દરદીને દવા આપવા અને હિંમત જેવી બીજી ઉત્તેજક દવા નથી.

૧૭૦ એક મીનીટમાં આખા શરીરનું લોહી અંતઃકરણની બંને આબુમાંથી પસાર થઈ જાય છે.

૧૭૧ કોઈપણ દવાથી લોહી સુધરે એ માન્યતા (અમુક અપવાદ વગર) બ્રહ્મ ભરેલી છે.

૧૭૨ તંદુરસ્ત શરીર દરેક રોગના—એપીરોગના પણ—જન્તુની અસર અટકાવી શકે છે, પણ ખરાબ આદતોથી શરીરને ખરાબ કર્યું હોય તો તેવે વખતે તે રોગ કે જન્તુની અસર અટકાવવા પોતાની શક્તિ યુગાવે છે.

૧૭૩ તંદુરસ્ત રહેવા ઉંચામાં ઉંચા રહેવો એક જ છે અને તે એ કે કુદરતના નિયમ પાળો તે તેને તાબે રહો.

૧૭૪ સાદાઈમાં સમજી શણગાર

ટયાકીનો કરવો ધિક્કાર.

૧૭૫ બૂખ્યું પેટ એક સુખી રોટલીથી પણ સંતોષાય છે, પણ બૂખી નજર દુનીઆની દોલતથી પણ ધરાતી નથી.

૧૭૬ જે સમાજ પોતાના ઉદર માટે સ્વહસ્તે કામ કરતો નથી, તે સમાજમાં ધર્મજ્ઞાન અથવા શુદ્ધ નીતિનું અસ્તિત્વ હોતું નથી, તેમ તંદુરસ્તી પણ તેમાં હોતી નથી.

૧૭૭ તારા પરસેવાની રોટલી તું ખા. ધ્યાનમાં રાખો કે

ખીજના શ્રમની રોટલી જ્યાંસુધી આરોગો છો, ત્યાંસુધી તમારે હાથે માનવજાતિની કે પ્રભુની યથાર્થ સેવા થઇ જ શકતી નથી.

૧૭૮ પોતાનાજ શ્રમથી પોતાની રોટલી મેળવવાને પ્રત્યેક માણસ નિશ્ચય કરે તો આખા વર્ષમાં ફક્ત ચાળીશ દિવસજ કામ કરવું પડે.

૧૭૯ મી. ‘કે’ એ કેટલાંએક વર્ષથી માંસનો ખોરાક છોડીજ દીધો હતો, એટલુંજ નહિ પણ દશ વર્ષ સુધી તેણે મીઠું-નીમક-તદ્દન છોડી દીધું હતું, છતાં તે પુરી તંદુરસ્તી મેળવતો.

૧૮૦ ફળાહારની મહત્તા ‘કે’ના મુખથીજ મહાત્મા ટોલ્સ્ટોયે સાંકળી હતી. તેણે પ્રશ્ન કર્યો કે કેવળ ફળાહાર માણસને પુરતો ખોરાક થઇ પડે ખરો? મી. ‘કે’ એ જવાબ આપ્યો, હા, હા. એકલા ધર્મિના કોરા દાણાજ ફક્ત ચાવીને ખાવાથી જીવન ઉત્તમ પ્રકારે ધારણ કરી શકાય છે. મહાત્મા ટોલ્સ્ટોયે કહ્યું, ‘શું કહો છો? તેને દળવાની પણ જરૂર નથી?’

‘કે’ એટ્યો ‘મનુષ્યના દાંત કરતાં અધિક સારી ચક્કી ક્યાં મળવાની હતી!’ વળી વધારામાં ‘કે’એ કહ્યું, “ધાન્ય હમણાં વેંઘએ ત્યાં મહેલાઈથી મળી શકે છે તેવા જ તેનો આહાર કરવા કહું છું. આક્રી જીવન ટકાવવા માત્ર ફળ બસ જ છે.

‘આપણા દાંત અને આંતરડાની રચના લક્ષમાં લેવાથી નિઃસંશય સિદ્ધ થાય છે કે મનુષ્ય એ કંઈ દિસક પ્રાણી નથી.....માણસે માંસાહાર કરવો એ સૃષ્ટિથી વિરુદ્ધ છે. જંગલમાં રહેનારાં વાંદરાંનો વિચાર કરો; તે માત્ર ફળ અને ખીજનાં મગજ ખાઈને રહે છે. તેનાં શરીર કેટલાં સારાં અને હજ-પુજ છે તથા તેમની ચપળતા કેટલી છે તેનો વિચાર કરો.

“ગોરીલા વાંદરા પોતાના હાથના એક ઝપાટાથી સિંહનું જડણું



તોડી શકે છે. તેમજ મારી નજર સામે એક ગોરીલાએ પોતાના દાંતથી મારી બંદુકની નળી પકડી ચપટી કરી નાખી છે.”

૧૮૧ રોટલી અને પાણી સિવાય જીવન માટે અન્ય કોઈ પદાર્થની જરૂર નથી.

૧૮૨ તમાકુ નહિ પીનાર તમાકુ પીનાર કરતાં દશ વર્ષ અને દારૂ નહિ પીનાર એથી પણ વધારે જીવે છે.

૧૮૩ આમ્યવાસ, શારીરિક શ્રમ, ઉત્તમ ક્ષુધા અને નિર્વિઘ્ન નિદ્રા એ જ સુખી જીવનનાં સાધન છે.

૧૮૪ ચીની ભાષામાં એક કહેવત છે કે, ‘એક આગસુ બન્યો એટલે બીજો ભૂખે મરવાનો જ.’ ભાવાર્થ—આગસુ માણસનો ખોરાક બીજાએ પેદા કરવો રહ્યો. એટલે તેટલે અંશે બીજાને ભૂખે મરવું રહ્યું.

૧૮૫ પોતાની પુષ્કળ હાજતો ઓછી કરી, પોતાનું કામ પોતેજ કરી લેવું જોઈએ.

૧૮૬ માનવ જીવન હકનો ઉપયોગ લેવા માટે નથી, પણ કર્તવ્ય બજાવવા અને પર-સેવા કરી રણમુક્ત થવા માટે છે.

૧૮૭ શરીરના શ્રમથી મનની ક્રિયા-વિચારશક્તિ વધે છે.

૧૮૮ મહાત્મા ટોલ્સ્ટોય લખે છે કે હું જ્યારથી શારીરિક શ્રમ કરવા લાગ્યો, ત્યારથી ફક્ત રોટલી અને કોખીની દાળ મને અમૃત કરતાં પણ વધારે મીઠાં લાગવા માંડ્યાં. જેમ જેમ શારીરિક શ્રમ અધિક થતો, તેમ તેમ માંડે શરીર અધિક આરોગ્યમય રહેતું અને મન પણ ઉદ્ધાસમાં રહેતું.

૧૮૯ શ્રીમંતોને લાગવું જોઈએ કે બીજાની મહેનત પર જીવવું એ ધોરતમ પાતક છે.

૧૯૦ ખરી રીતે માલમત્તા એ બીજાના પરિશ્રમનું ફળ-વગર મહેનતે—શોધી લેવાનું માત્ર સાધન છે.

૧૯૧ મેલું ઉપાડવામાં પણ નાનમ-શરમ-નથી એમ જે દિવસે મારા વર્ગના (શ્રીમંત) લોકોને સમગ્રશે તેજ દિવસે સમાજની ખરી પ્રગતિનો પ્રારંભ થશે.

૧૯૨ યુદ્ધિનો શ્રમ કરનારને માટે શારીરિક શ્રમ નુકશાનકારક નથી, ઉલટો વિશ્રાંતિરૂપ છે.

૧૯૩ તાજી ખુશી હવામાં રક્તાભિસરણ (લોહીનું ફરવું) ઉત્તમ રીતે થાય છે અને તેથી મગજ પણ તદ્દન શાંત બની જાય છે. ખુશ્માં ફરવાથી પગ પણ હલકા થાય છે. વળી રાત્રે સુખભર નિદ્રા પણ આવે છે.

૧૯૪ જ્યારે પિત્તથી માથું ચડી આવે, ત્યારે ખચીત માને કે પડતર ખોરાક પેટમાં છે. જેમ માથું દુઃખે તેમ કડવી જીભ-પેટમાં બળત્રા-દુઃખાવો, ખાટા ઓડકાર, તાવ એ બધાં પિત્તવિકાર ગણી, ખાવાનું બંધ કરો.

૧૯૫ સાંધાનું દુઃખવું એ એમજ સૂચવે છે કે હલકો-થોડો ખોરાક ખાવાની જરૂર છે. ઉપવાસ કરો અને પાણી ખૂબ પીઓ એટલે આપોઆપ બંધ થશે.

૧૯૬ જેમ જેમ ઉંમર વધે એટલે પદ ઉપર ઉંમર થતી જાય તેમ તેમ ખોરાક ઘટાડતા જાઓ. જેમ કામ ઓછું તેમ ખોરાક ઓછો. જેમ શક્તિ ઓછી તેમ ખોરાક ઓછો લ્યો. વધારે ખોરાક પચશે નહિ ને ઉલટા વધારે નખગા થવાશે.

૧૯૭ અપચો એ ભાગ્યે જ રોગ છે. એ તો આપણે ખોરાક લેવાની બેદરકારીનું જ પરિણામ છે. ખૂબ સહન કરનારને અપચો થાય ખરો ? અપચો એ વધારે પડતા ખોરાકનું જ પરિણામ છે.

૧૯૮ બધી કસરતમાં ચાલવાની કસરત એ કુદરતી સહેલાઈથી અમલમાં મેલાય તેવી, અને સદુચી તવંગર-ગરીબ-સ્ત્રી-પુરૂષ બધાંથી થઈ શકે તેવી ઉત્તમમાં ઉત્તમ છે.

૧૯૯ ચાત્રવાની કસરતના ફાયદા

(૧) આખું શરીર અને શરીરના અધા માંસના સ્નાયુને એક-સરખી કસરત મળે છે.

(૨) અંતઃકરણ-લોહીનું ફરવું, અને શ્વાસોશ્વાસની ગતિ એક-સરખી વધે છે.

(૩) શરીરના અવયવો બરેલ-ચક્ર-ચગેરે અને અધાં સ્નાયુને પોષણ મળે છે.

(૪) શ્વાસોશ્વાસ લેનાર સ્નાયુઓને પુરતી કસરત મળવાથી ઉંડા શ્વાસ લેવાની ટેવ પડે છે.

(૫) શરીરના અધા ભાગનું-૧કામા વપરાયેલા ભાગ નીકળી જવાનું ને અવેજીમાં નવા ભાગ ખનવાનું બહુ સારી રીતે બને છે.

(૬) શરીરના નીચલા ભાગની-પગની નસો મજબુત બની પોતાનું કાર્ય ઉત્તમ રીતે બજાવતી રહે છે.

(૭) લોહીનો સુધારો થાય છે

(૮) શરીરના કોઠાની અંદર લોહીનું ફરવું અને લીંફ (અશુદ્ધ પ્રવાહી)નું ફરવું ઉત્તમ પ્રકારે થાય છે.

(૯) શરીરની અંદરની ગ્લાન્ડો-સ્નાયુ પિંડોને પુરતું પોષણ મળે છે.

(૧૦) ચામડી સુદાંત સર્વ અવયવોને બહુજ ફાયદો થાય છે.

(૧૧) અશુદ્ધ લોહીનો જમાવ અને તેથી થતો સડો અટકી, નવું લોહી અધા ભાગમાં બદલાય છે

(૧૨) શારીરિક સ્થિતિને જેમ ફાયદો થાય છે તેમ માનસિક સ્થિતિને પણ બહુ ફાયદો થાય છે, પૂર્ણ શાંતિ મળે છે.

(૧૩) બહુ જાડા લોકોએ દોડવું ન જોઈએ અને વૃદ્ધ પુરૂષોએ બહુ ઉતાવળથી ચાલવું ન જોઈએ; બાકીનાઓએ હમેશાં ઉતાવળા જોમથી ટટાર રહી ચાલવું જોઈએ, ધીમે ધીમે ચાલવાથી ઉપરના

ફાયદા જોઈએ તેવા થતા નથી; જો કે નજ આલે તેના કરતાં ધીમે ધીમે ચાલવું એ સારું છે.

(૧૪) નિયમસર ચાલવાનું જારી રાખવાથી વૃદ્ધાવસ્થા આવતી અટકે છે અથવા બહુ મોડી આવે છે.

(૧૫) શરીરના અવયવોને પોતાની ફરજ પુરા જોસથી બળવવા, મગજ શક્તિને તાકાદ આપવા. અને એક સરખું શરીર તંદુરસ્ત બનાવવા ચાલવા જેવી બીજી કસરત નથી.

૨૦૦ ચાળીશ અને પચાસ વર્ષ પછી શરીરની ગરમી કુદરતી રીતે કંઈક ઓછી થવા માડે છે.

૨૦૧ ઉંડા શ્વાસ અને પ્રાણાયામના ફાયદા

૧ અંતઃકરણનું પોષણ થાય છે.

૨ ફેફસાંની સંકોચાવાની ને કામ કરવાની શક્તિ વધે છે.

૩ ફેફસાંનાં પડની પચ્ચેની ભીનાશ ઓછી થાય છે.

૪ છાતીનાં હાડકાં સજ્જડ ને લાંબી જાય એવાં ન થતાં તેમાં નરમાશ અને વળવાની શક્તિ વધે છે.

૫ પાંસળીઓ પણ કઠણ ન થઈ જતાં તંદુરસ્ત અને કામ કરવા વધારે યોગ્ય રહે છે.

૬ યકૃત ખરાબ, અને કાકાની અંદરના બીજા બધા અવયવોને પુરતી દહન ચક્રન થવાથી કસરત મળે છે ને તેથી તે તંદુરસ્ત રહે છે.

૭ કોમમાં લોહીનું ફરવું પુરવું થાય છે.

૨૦૨ બધી દાળ, ખાસ કંકાળ, વાલ, વટાણા, ચોળા વગેરે પચવા મુશ્કેલ છે, અને દાળમાં થોડે અંશે ગંધક હોવાથી પેટમાં પવન વધારે છે તેથી વખતે પેટ ચડી આવે છે.

૨૦૩ ખોરાકમાં મરચાં વગેરે તેજ મસાલાની, તંદુરસ્ત શરીર-વાળાને પણ જરાય જરૂર નથી. તેથી ઉલટું નુકશાનજ છે.

૨૦૪ ૬૦-૬૫ વર્ષની ઉંમર પછી શરીરનાં વજનમાં વધારો સારો નથી, તેથી ઉલટું તે ઉંમરે શરીરનાં વજનમાં ઘટાડો ઇચ્છવાનું છે. અંતઃકરણ-હાર્ટ-ઉપર બહુ બોળે જેમ ચોંટા તેમ સાફ છે.

૨૦૫ ખોરાક ક્યારે ને કેવી રીતે લેવો.

૧ જ્યારે થાક બહુ લાગ્યો હોય ત્યારે તુરત ન લેવો.

૨ જ્યારે ગુસ્સે થયેલા હોઇએ-ઉશ્કેરાયેલા-કે બહુ દીલગીર હોઇએ ત્યારે પણ તુરત ન લેવો.

૩ બહુ ગરમ કે બહુ ઠંડો-પડતર-વ.સી-સડેલો ન લેવો.

૪ બહુ ચાવ્યા વગર ન ગળી જવો.

૫ સ્વચ્છ, તાજે ખરાબર પરિપક્વ ખોરાક લેવો.

૨૦૬ વૃદ્ધાવસ્થામાં દરેક અવયવને ઉપયોગમાં એટલે કામ કરતાં ન રાખીએ તો જલદી નકામાં થઇ સડો થાય છે અને જે અવયવો નકામા રહે તો નસોની દીવાસ સખ્ત-કઠણ થઇ જાય છે અને તેથી ચક્કર આવે છે. વિચાર શુદ્ધ ન આવતાં મન મુંઝાય છે, શ્વાસ છુટથી લઇ શકાતો નથી એટલે ટુંકા શ્વાસ લેવાય છે. ઉંચે ચડતાં છાતીના ધમકારા બહુ વધી થાક લાગે છે.

૨૦૭ માણસની સારી આદતોથી જેમ માણસ સુખી થાય છે તેમ ખરાબ આદતો-વ્યસન વગેરેથી પોતાને હાથે પોતાનો અંત અને દુઃખ લાવે છે.

૨૦૮ દૃઢ મન-સંયમ અને દુર્ગુણ કે વ્યસનથી ખચવા નાની ઉંમરથી પુરતી સાવચેતી-સંભાળ-લેવાય તો સારી આદતો પડે છે.

૨૦૯ છવતાં મુઘી નિરોગી કેમ રહી શકાય ?

૧ અભયર્થ પાળવાથી.

૨ મિથ્યા આહાર વિહારથી દૂર રહેવાથી.

૩ પુરતી કસરત કરવાથી-દરરોજ પગે લાંબું કમતીમાં કમતી ત્રણ માઇલ-દોઢ ગાઉ ચાલવાથી.

૪ દરેક ઇન્દ્રિયનો નિગ્રહ-સંયમ-રાખવાથી

૫ ચિન્તાથી દૂર રહેવાથી-સમજીને જ્ઞાનથી.

૬ સદ્વર્તન, શુભાચરણ, નીતિ પાળવાથી.

૭ ભૂખ વગર હરગીજ ન ખાવાથી-જમવાનો વખત થયો એટલે જમવુંજ તેમ નહીં, પણ જ્યારે પેટ-ખરી ભૂખથી ખોરાક માટે પોકારે-ત્યારેજ, થોડું-ધીમેથી-ચાવીને-સાદો ખોરાક લેવો.

૨૧૦ અંગ્રેજીમાં એક વાક્ય છે—

Don't eat when you are Mad, bad or Sad, but only when you are glad. એનો ભાવાર્થ એવો છે કે જ્યારે તમે ગાંડા હો (અથવા ગુસ્સાથી લગભગ થોડો વખત ગાંડા બની ગયા હો ) ભૂખ ન હોય કે માંદા હો કે શોકગ્રસ્ત-દીલગીર-ચિન્તામાં હો ત્યારે હરગીજ ખાણું ન લ્યો. માત્ર જ્યારે આનંદમાં હો ત્યારે જ ખાણું લ્યો.

૨૧૧ ભૂખ વગર કદી ન ખાઓ અને ત્યારે પણ સ્વાદિષ્ટ કરતાં સાદો અને પરિપક્વ ખોરાક ખાઓ. જે ખોરાક પચી લોહીમાં આમેજ થાય તે જ પાણીક છે. પુષ્ટતા-સાદા-થોડા-પરિપક્વ ખરી ભૂખે લીધેલા ખોરાકથી જ મેળવી શકાય છે.

૨૧૨ મોઢામાં ખત્રીશ દાંત છે માટે દરેક કોળીઓ ખત્રીશ વખત ચાવવા નેહ્યું; અને ખોરાક, -ખત્રીશ કોળીઆ ખોરાકમાં પુરતા છે. (કોળીઆનું પ્રમાણ મુરઘીના બેદાં જેવડો એક-આ

પ્રમાણ બતાવવાનું કારણ મુરઘીનું બેદુ લગલગ એક સરખા કદનું જ થાય છે.)

૨૧૩ દુકાનના કરતાં ખોરાકથી વધારે મરણ થાય છે.

૨૧૪ ચાળીશ વર્ષની ઉંમરે પહોંચેલો માણસ પોતાની જાતનો વદ હોવો જોઈએ; જો તેવા ન હોય તો તે મૂર્ખ હોવો જોઈએ.

૨૧૫ જેમ પાણીનો બચાવ કરશો ( એટલે પીવા નહાવા ધોવામાં ઓછું વાપરશો ) તેમ શરીર ખરાબ કરશો.

૨૧૬ કુદકા મારતી તંદુરસ્તી એ તમારો જન્મસિદ્ધ હક છે.

૨૧૭ એક દવા વેચનારે પોતાની દુકાનના દરવાજા ઉપર નીચે મુજબ જાહેર ખખર લખી રાખી હતી.

“મારી પાસે એક ગોળી છે તેથી દરેક દુઃખ નાબુદ થાય છે.”

“મારી પાસે એક પ્લાસ્ટર(લેપ) છે તેથી દરેક દુઃખાવો મટે છે.”

“વળી એક સારો મલમ છે જેથી નિરાશા દૂર થાય છે.”

જ્યારે ગ્રાહકો તે માટે માગણી કરતા તે ત્યારે નીચે મુજબ જવાબ આપતો:—

**ધીરજ**—ઘૈર્ય-સખુરી-એ એવી ગોળી છે જેથી દરેક દુઃખ નાબુદ થાય છે.

**સંભાળ રાખવી**—એ એવા લેપ છે કે જેથી દુઃખ થતુંજ અટકે છે.

**સારો સ્વભાવ**—એ એવો મલમ છે કે જેથી નિરાશા શાન્તિ તે આશાના રૂપમાં બદલાઈ જાય છે.

૨૧૮ જ્યારે માણસ બેઠો હોય ત્યારે એક મીનીટમાં ૪૮૦ ધન ઈંચ હવા ફેફસાંમાં લે છે. જો કલાકે ચાર માઇલની ગતિથી ચાલતો હોય તો એક મીનીટ ૨૪૦૦ ધન ઈંચ અને જો કલાકે ૭ માઇલની ગતિથી ચાલતો હોય તો ૩૩૬૦ ધન ઈંચ ફેફસાંમાં લે છે.

૨૧૯ ઊંડા શ્વાસ લેવાથી નાચેના ફાયદા થાય છે.

(૧) શરીરની લોહીની અસ્વચ્છતા વધારે પ્રમાણમાં બહાર નીકળે છે,

(૨) શરીરની ગરમી વધે છે.

(૩) શરીરની પાચનશક્તિ વધારી લોહી વધારે છે.

૨૨૦ ઘણી ખરી દવા તદ્દન નિરૂપયોગી છે એમ જે ખરાબર સમજી જાણે છે તેજ ખરો અનુભવી અને જ્ઞાની દાક્તર છે.

૨૨૧ જે તમો જીવતા રહેવા જેટલી શક્તિ ધરાવો છો, તો તંદુરસ્ત થવા જેટલી શક્તિ અવશ્ય છે. (એટલે માંદા હો તે વખત દવા વગર નહિ જીવી શકો એમ ન ધારો.)

૨૨૨ પ્રાણી જે ઉમ્મરે પુખ્ત થાય છે તેથી પાંચ ગણું જીવી શકે એ નિયમ છે. દાખલા તરીકે વીશ વર્ષે પુખ્ત પ્રેં તૈયાર થાય, એટલે ૧૦૦ વર્ષ સુધી જીવી શકે.

૨૨૩ કસરતથી શરીરના દરેક ભાગમાં લોહીની અશુદ્ધિ દૂર થાય છે એટલું જ નહિ પણ તેથી દરેક ભાગની તાકાત પણ વધે છે.

૨૨૪ સડો એ જ મરણ. આંગળી સડી ગઇ એટલે મરી ગઇ.

૨૨૫ આખા શરીરનું લોહી અંતઃકરણમાંથી એક મીનીટમાં પસાર થઇ જાય છે.

૨૨૬ કુદરતી તાકાત અને આનંદી સ્વભાવ એ સાદા અને સસ્તા તંદુરસ્ત ખોરાકના ઉપયોગથી જ રહી શકે છે.

૨૨૭ જેનું પેટ ખરાબ રહેતું હોય તેનાં નીતિ રીતિ સ્વભાવ-દીલ-ખરાબ જ રહે; તંદુરસ્ત માણસ જ સંયમ પાળી શકે.

૨૨૮ શરીર જરા પણ અસ્વસ્થ હોય તો હરગીજ ન ખાઓ; એક કે જરૂર પડે તો વધારે ટંક ખોરાક વગર કાઢી નાખો, એટલે આપોઆપ સારા થઇ જશે.

૨૨૯ દરેક રોગની અંદર જેમ ખુદ્દી હવામાં વધારે રહેવાય



તેમ દરદીને ફાયદો છે. આ વાત હું ફરીને દરદીના મન ઉપર પુરા નેસથી હસાવવા માગું છું. હવાથી સદાય ફાયદો જ છે. હવાથી નુકસાન થાય એ તદ્દન ભૂલી જ જાઓ.

૨૩૦ વૃદ્ધવસ્થામાં શરીરનું વજન ઓછું તેમ તે વધારે ટકી શકે. અચાનક—એકદમ—અંતઃકરણ એકદમ અંધ થવાથી જેટલા દુખળા પાતળા માણસો મરે છે તેના કરતાં જાડા માણસોમાં તેવી રીતે અંતઃકરણ અંધ થવાથી મરનારની સંખ્યા ચાર ગણી વધારે છે.

૨૩૧ જો કાંઈ પુરૂષ કે સ્ત્રી નિર્જળ ઉપવાસ કરે તો દરેક ઉપવાસે તેનું વજન ૩ પોંડા શેર ઘટે છે.

૨૩૨ લાંબામાં લાંબી જીંદગી ભોગવવાના નિયમોમાં ‘ભૂખ્યા પેટે ઉઠવું’ અને ‘સાદો ખોરાક લેવો’ એ સહુથી વધારે ઉપયોગી નિયમ છે.

૨૩૩ અન્યાઓનાં મરણ મોટે ભાગે ઉનાળામાં વધારે થાય છે અને વૃદ્ધોનાં શિયાળામાં થાય છે.

૨૩૪ ઊંઘ વગર જીવનશક્તિ ટકી શકતી નથી. જો લગોલગ આઠ દિવસ ઊંઘ ન આવે તો ગમે તે માણસ ગાંઠું થઈ જાય છે અથવા મરણ પામે છે. એટલે ખોરાકના કરતાં ઊંઘ બહુ જરૂરની છે.

૨૩૫ મધ્યરાત પછી ચાર કલાકની નિદ્રા કરતાં પહેલી રાતના બે કલાકની નિદ્રા સારો આરામ આપે છે.

૨૩૬ સાધારણ રીતે શરીર સુખાકારી માટે શીકરમંદ ન રહ્યા કરે; જ્યાં સુધી શરીરમાં કંઈ રોગ કે અડચણ નથી ત્યાં સુધી શરીરના બધા અવયવ કે સંચા આપણું ધ્યાન ખેંચાયા વગર નિયમસર ચાલ્યા કરે છે. જેવું ધ્યાન અવયવ કે ફરજ તરફ ખેંચાય તેવું સમજે કે તે અસ્વસ્થ છે. જેમકે શ્વાસ લેતાં, અનાજ હજમ થતાં, ચાલતાં, કંઈ દરદ થતું નથી કે આપણું ધ્યાન પશુ તેમાં

જનું નથી. જેનું શ્વાસ લેતાં કે બીજી ક્રિયા થતાં તેનાં તરફ ધ્યાન ખેંચાય કે જીવ તેમાં પરોવાય, એટલે સમજે કે અસ્વસ્થતા છે.

૨૩૭ અધા રોગનું મૂળ લોહીની અશુદ્ધિ છે.

૨૩૮ રોગ એ શરીરની બગડેલી સ્થિતિ સુધારવાનું યત્ન કરનાર આવકારદાયક ચિન્હ છે. તે શત્રુ નથી. બૂલ તરફ ધ્યાન ખેંચનાર અને સુધારનાર મિત્ર છે. એટલે ખરી રીતે તેને આડા આવ્યા સિવાય તંદુરસ્તી લાવવા તેને મદદરૂપ થવું જોઈએ.

૨૩૯ ઘણીખરી દવા તદ્દન નિરૂપયોગી એટલે અસર વગરની છે એમ જે સમજે છે તેજ ઉત્તમ વૈદ કે દાકતર છે.

૨૪૦ જો તમે જીવતા રહી શકો તેટલી તાકાદ શક્તિ ધરાવો છો, તો તેજ શક્તિ તમને ફરી તંદુરસ્તી આપતા પુરતી છે (દુકામાં તાકાદની દવાની જરૂર નથી.)

૨૪૧ કસરતથી ભાગ મજબૂત બને છે તેટલુંજ નહિ પણ કસરતથી લોહી જેસથી તે ભાગમાં ફરે છે તેથી લોહીની અસ્વચ્છતા દૂર થઈ વધારે સ્વચ્છ બને છે.

૨૪૨ શરીરનાં અંધારણમાં ૧૦૦ ( સો ) ગ્રામ એટલે લગભગ  $\frac{1}{8}$  પાઉંડ નિમક આશરે હોય છે.

૨૪૩ વીર્યનું એક ટીપું એક દાકતરની ગણતરી પ્રમાણે ૪૦ ટીપાં લોહીનું, અને બીજા દાકતરની ગણતરી પ્રમાણે ૬૦ ટીપાં લોહીનું બને છે. આ ઉપરથી વીર્ય ગુમાવનાર કેટલી જીવનશક્તિ ગુમાવે છે એ સ્પષ્ટ છે.

૨૪૪ છોકરાનો સાદ (અવાજ) જડો થઈ જાય અથવા લૌકીક લાષામાં સાદ શીડી જાય ત્યારે, અરે દાઢી અને મુઝતા વાળ આવવા શરૂ થાય ત્યારે જીવાની કુટ્ટી એમ કહેવાય છે. બીજાં પ્રાણીઓમાં શિંગડાં આવવાં એ તે ઉન્મત્તલાયક થવાની નિશાની છે.

૨૪૫ હસ્તક્રિયાની ટેવ એ પુરૂષ કે સ્ત્રી બન્નેને પુરૂષત્વ કે સ્ત્રીત્વને નષ્ટ કરનારી ભુગમાં ભુરી ટેવ છે.

૨૪૬ શરીરના પ્રમાણમાં વજન વધારે હોય તો રોગ થવા વધારે સંભવ છે તે વધારે પડતાં વજનવાળાનું આયુષ્ય પણ ઓછું હોય છે.

૨૪૭ દુઃખળા અને એકવડા માણસો તંદુરસ્ત અને તેથી આનંદી વધારે હોય છે.

૨૪૮ જાડા માણસોમાં ક્ષયથી મરણ ઓછાં થાય છે. તેમને મૂળ લાગુ પડ્યો હોય તો પણ વધારે પ્રમાણમાં બચી શકે છે.

૨૪૯ જોરથી શ્વાસ બહાર કઢાડવાથી ઉંડા શ્વાસ આપોઆપ લેવાય છે.

૨૫૦ તદ્દન હાડકાંનું એકલું માણસું જ રહે ત્યાં સુધી એકલા ભૂખમરાથી કુદરતી રીતે મરણ થઈ શકતું નથી.

૨૫૧ જ્યારે શરીર સાફ તંદુરસ્ત હોય ત્યારે ખોરાકની પુરી જરૂર છતાં ખોરાક તદ્દન ન જ મળે ત્યારે ભૂખમરો કહેવાય છે. રૂચિ છતાં ખોરાકની તંગી તે ભૂખમરો. આ ભૂખમરાનાં પરિણામ મર્યાદા છે.

૨૫૨ ઉપવાસ-ખોરાકની હાજરી છતાં-ઉપવાસ કે ધર્મ તરીકે પહેલી વાર ખોરાક ન લેવો ત્યારથી શરૂ થાય છે, અને તે કુદરતી ભૂખ ઉત્પન્નતાં અથવા ધર્મ તરીકેની પ્રતિજ્ઞા પુરી થતાં સુધી ગણાય છે; જ્યારે ભૂખમરામાં ભૂખ હાજર જ હોય છે પણ તંગીને ક્ષીધે ન મળે ત્યારથી તે શરૂ થાય છે. અને મરણમાં તેનો છેડો આવે છે; જો કોઈ રીતે ખોરાક મળે છે તો મરણ અટકી શકે છે. ભૂખમરાથી તંદુરસ્ત સ્નાયુઓ ખવાઈ જાય છે અને તેથી જેમ નાનકાઈ આવે છે તેમ જીવનશક્તિ ધીમે ધીમે હરાય છે. તેથી ઉલ્ટું ઉપવાસમાં શરીરમાં જે ખરાબ તત્ત્વ દાખલ થયાં હોય તે નીકળી જાય

અને વધારે પડતી ચરબી ખવાય છે અને તેથી શરીર જેમ વધારે તંદુરસ્ત અને છે તેમ જીવનશક્તિ પણ તાજી સજીવન થઈ વધે છે.

૨૫૩ ઉપવાસ દરમીયાન દરરોજ એક પાઉન્ડ વજન ઘટે ત્યાં સુધી હરકત નહિ. જે કે સાધારણ રીતે ૧૨ આર આંહિસ એટલે પોણાશર ઘટે છે.

૨૫૪ માથું ઠંડું, પગ ગરમ, અને આંતરડાં-ઝાડો-સાફ એ સારી તંદુરસ્તી રાખવાનો સારો ઉપાય છે.

૨૫૫ માથું ગરમ અને હાથ ઠંડા એ મગજ ઉપર હોહી ચઝાની નિશાની છે.

૨૫૬ ગરમ પેટનો કોડો, ઠંડા પગ એ આંતરડાંના વરમની નિશાની છે.

૨૫૭ કોડાના ઉપરનો ભાગ ગરમ, છાતી ગરમ, અને ઠંડા પગ એ ફેફસાંનો રોગ અતાવે છે.

૨૫૮ નાક ઠંડું હોય એ ઘણી વાર આંતરડાં સુસ્ત-કામ કરવા અશક્ત-છે એમ અતાવે છે.

૨૫૯ એક ગાલ ગરમ હોય તે બીજો ઠંડો હોય એ મગજની નબળી શક્તિને લીધે તાવ અતાવે છે. કાષ્ઠકવાર ન્યુમેનીઆમાં પણ તેમ હોય છે.

૨૬૦ બન્ને ગાલ ગરમ હોય તો શરીરમાં કાષ્ઠ જગાએ પાક થતો હોય ( Hectic ) પણ થતું હોય તેમ અતાવે છે.

૨૬૧ નાકની અણી (ટરવું) લાલ હોય તે આંતરડાંનો વરમ અથવા સ્કેસ્મ અતાવે છે.

૨૬૨ પીળો બુખરો ચહેરો વફતનો રોગ અતાવે છે.

૨૬૩ શીકાશ પડતો મીણુના રંગ જેવો ચહેરો મૂત્રાશયનો જીર્ણ રોગ ( Brights disease ) અતાવે છે અથવા પાંડુ રોગ અને આર્તાવ રૂતુની અનિયમિતતા અતાવે છે.

૨૬૪ શીકા ગાલ ઉપર લાલ ડાઘ ક્ષય અથવા પેટમાં કરમીયા છે એમ સુચવે છે.

૨૬૫ વખતોવખત આંખ આવી જાય તો લોહી બગાડતો રોગ (Scrofula) નો સંભવ વધારે છે.

૨૬૬ નાની ઉમ્મરમાં આંખમાં મેતીઓ આવે અને આંખને ઈન્ન થવાથી તે ન થયો હોય તો પ્રમેદ્ધ બતાવે છે.

૨૬૭ આંખ આડાં ઝાંઝવા ઝાંઝવા જેવું દેખાવું એ હિસ્ટીરીઆ, બ્રાઇટીસીસ, લોકા મોટર એટેકસીઆ, અને લોહીનો રોગ બતાવે છે.

૨૬૮ સુષી ચામડી રહેતી હોય તો અંધકોશ બતાવે છે.

૨૬૯ ચામડી ઉપરથી દુર્ગંધ આવતી હોય અને પીળાશ પડતો ચામડીનો રંગ હોય તો શરીરનો બગાડ બરાબર નથી નીકળતો અને તે પાછો શરીરમાં ચૂમાય છે એમ બતાવે છે.

૨૭૦ ચામડી કાળી પોચી અને શીકી હોય તો લોહીનું ફરવું બરાબર થતું નથી.

૨૭૧ સન્નિપાત, ત્રિદોષની અંદર વખતોવખત ગરમ પાણી પાવાથી કંઈક શાયદો થાય છે.

૨૭૨ રંગ ઓળખવાની અશક્તિ-તે સંબંધી અંધાપો-Color-Blindness-એ ઘણે ભાગે વારસામાં ઉતરે છે.

૨૭૩ ધૂળિયાણીઆણી બન્ને બહેરાં અને મુંગાં હોય તો તેનાં બચ્ચાં તેવાં જ થાય છે.

૨૭૪ ભયંકર ગુન્દા કરવાની વૃત્તિવાળાં સાથે લગ્ન ન કરવાં જોઈએ; તેવાં લગ્નથી તેવીજ પ્રજા થવા સંભવ વધારે છે.

૨૭૫ તેજ પ્રમાણે ચાંદીનાં રોગવાળાં સાથે, વાઘ, ગાંડપણ, બહુ મનની નમળાઇવાળાં સાથે પણ લગ્ન ન કરવાં જોઈએ. તે બધાં વારસામાં ઉતરે છે.

૨૭૬ ધણીધણીઆણી બન્ને ક્ષયનાં દરદીએ તો નજ પરણવું જોઈએ. કદાચ એકને ક્ષય હોય ને બીજાનું શરીર પુરી તાંદુરસ્તીવાળું હોય તો હરકત નહિ, જે કે વધારે સારું નજ પરણે એ છે.

૨૭૭ દારૂડીઆઓએ પણ ક્ષયગતી ન જોડાવું જોઈએ.

૨૭૮ માંસ ખાનારાં એટલે એકલા માંસ ઉપર નબનારાં—માંસાહારી—ફૂર પ્રાણીઓ હંમેશાં ટુંકી જીંદગી ભોગવે છે, એટલે—કુદ-રતી રીતેજ તેનું લાંબું આયુષ્ય હોતું નથી.

૨૭૯ દાકતર જ્યોર્જશૅન જેનું વજન ૪૪૮ પાઉન્ડ હતું તે કહે છે કે તેણે પોતાનો ખોરાક નિયમિત રીતે ઓછો કરતા જવાથી તેનું વજન ઊંચાંપાંચાં પ્રમાણમાં સાધારણ કદના શરીરના વજન સુધી ઘટાડ્યું હતું. તે દાકતર ખાસ સલાહ આપે છે કે પચ્યાસ વર્ષની ઉમ્મર પછી દરેક માણસે પોતાના ખોરાકનું વજન ઘટાડતા જવું જોઈએ. જે તેમ તે દર સાત સાત વર્ષે ઘટાડતો જાય અને સાથે સાથે ગુસ્સા—ચિન્તાથી દુર રહેતો જાય તો તેના શરીરનાં દરેક અવયવ ઇંદ્રિયો જીંદગીના અંત સુધી સારાં રહે ને લાંબી જીંદગીને અંતે તેનો ખોરાક બધાં જોડો થઈ-શરીર બધાં જોડો થઈ પાકાં પાનની માફક ખરી પડી પોતાનું આયુષ્ય શાંતિમાં પૂર્ણ કરે.

૨૮૦. પુરા સખ્ત કામથી મેળવેલા થાકની નિદ્રા પલંગ ઉપર અને ધરતી ઉપર એક સરખી મીઠી આવે છે.

૨૮૧. ચિન્તા અને તેથી ડાહ્યું મનને તદ્દન કટાવા દેવું (વાંચ્યા વિચાર્યા મનન વગર) એ એ મનના દુશ્મન છે.

૨૮૨. નીચલી હકીકત મનમાં બરાબર ઠસાવો.

૧. તખીયત માટે જેમ તદ્દન બેદરકાર ન રહેવું, તેમ થોડી થોડી અગવડ માટે વધારે પડતી શીકર ન કરવી.

૨. તાજી હવા એ જીંદગી લાંબી કરે છે એ ન ભુલો. તેમ પુષ્કળ અજવાળું, તડકો અને ખુબ ખુશ્મા પવન-વાળા મકાનમાં રહેવું ન ભુલો.

૨૮૩. જેમ વાંસાની ખુંધ ખરાબ છે તેમ ખોરાક કે ખહુ ચરખીથી પેટ ગોળા જેવું ઉપસેલું (આગળની ખુંધ જેવું) દેખામ કે રહે એ એથી ખરાબ ને તંદુરસ્તીને હાનિકર્તા છે.

૨૮૪. જમતાં ખોલો થોડું, સાંભળો વધારે; વાતો કરવાથી પુરું ચાવ્યા વગર ગળી જવાય છે અને ખોરાકની પુરી લીજત લેવાતી નથી.

૨૮૫. વધારે પડતાં ફળ ખાવાથી જેમ પવન થાય છે તેમ વધારે પડતું દુધ લેવાથી પિત્ત થાય છે.

૨૮૬. વધારે જમીને તે કઠાઢવા નમળું પડવા કરતાં થોડું ખાધ સંતોષ પકડવામાં સુખ અને તંદુરસ્તી અન્ને મળે છે.

૨૮૭. ટટાર સીધા ખેસો અને સીધા ટટાર ચાલો.

૨૮૮. શુદ્ધ હવાથી લોહી શુદ્ધ થાય છે. શુદ્ધ લોહીથી તંદુરસ્ત થવાય છે અને તંદુરસ્તીથી જીંદગી લાંબાય છે.

૨૮૯. જેમ ફેફસાંથી શ્વાસ લેવાય છે, તેમ ચામડી વાટે પણ શ્વાસ લેવાય છે. અનુમાને ફેફસાંથી જેટલો શ્વાસ લેવાય છે તેનો વીશમો ભાગ શ્વાસ, જે શરીરનો મેટો ભાગ ખુદ્દો હોય તો લઇ શકાય છે.

૨૯૦. હમેશાં ઠંડા પાણીથી નહાવું સાફ છે. મોટી ઊંમર પછી અથવા મંદવાડમાં ઠંડા પાણીથી નહાતાં સહેજ સહેવાય તેથી વધારે ઠંડા લાગે તો તેવે વખતે સાધારણ ગરમ પાણીથી નહાવું, પણ ખહુ ગરમ પાણી નહાવામાં ન વાપરવું.

૨૯૧. ઘરમાં જેમ શરીરનો વધારે ભાગ ખુલ્લો રખાય, સહે-

વાતા તડકાનો લાલ લેવાય, તેમ લેવામાં તંદુરસ્તી વધારે સારી રહે છે.

૨૮૨. જેમ થોડી ઉંઘ નુકશાનકારક છે તેમ વધારે ઉંઘ તેથી વધારે નુકશાનકારક છે. મોટાંને આઠ, છોકરા છોકરીને દશ કલાક બસ છે.

૨૮૩. મુંઝ, દીલગીર, ચિન્તાયુક્ત સ્વભાવ જીંદગી ટુંકી કરે છે. આનંદી, હસમુખા, સંતોષી લાંબુ જીવી શકે છે.

૨૮૪. જેવો જન્મ થયો કે નાશ સાથે સાથે થવા માંડે છે એટલે જીંદગી એ બહુ જ ધીમું મરણ જ છે; તેથી જન્મથી જેમ તેને કુદરતને અનુસરી સંભાળાય તેમ મરણ આવતું, લાંબાય છે.

૨૮૫. લોહીને શુદ્ધ અમ્લ વિરુદ્ધ (Alkaline) રાખવા ફળ, લીલોતરી અને દુધની જરૂર છે. ખાંડ, ગળપણ, કઠોળ માંસ મરઘી અને અમુક દાણાથી તે અમ્લ (Acid) બને છે. તેથી ખૂબસૂ વગેરે રોગો પેદા થાય છે

૨૮૬. જમતાં દરમીયાન પાણી અને તે પણ બહુ પ્રમાણમાં પીવાય તો મૂત્રપિંડના રોગ થાય છે. જમતાં દરમીયાન પાણી ન જ પીવું જોઈએ.

૨૮૭. સાઠ વર્ષ આદિ ઊંચાં શરીરમાં હઠાપણ શક્તિ વધવાં જોઈએ; કેમકે પ્રથમથી તંદુરસ્ત હશે તો શરીર ઘડાઈ રીઠું થયું હશે અને મન લાંબા અનુભવથી ઘડાયું હશે.

૨૮૮. બહુ નાની કિમરમાં પરણી સંસાર માંડવાથી ભવિષ્યમાં દુઃખને નિમંત્રણ થાય છે. કમાવાની સ્થિતિ થયા પહેલાં પરણવું ન જોઈએ; અને કમતીમાં કમતી પોતા અને પોતાની ઘણીઆણી ઘણી વચ્ચે પાંચ વર્ષનાથી ઓછી કિમરનો તકાવત રાખ્યા વગર પરણવું ન જોઈએ.



૨૭૮. ખાસ યાદ રાખો કે ૫૦ વર્ષ પછી જે કપડાં પહેરે છે તે તમને ગરમી આપતાં નથી પણ કપડાંને તમારે પોતાના શરીરની ગરમી આપી ગરમ રાખવાં પડે છે.

૩૦૦. પુરી શારીરિક તંદુરસ્તી વગર શુદ્ધ આનંદી વિચારવાં મન રહી શકવું લગભગ અશક્ય છે. પણ મનની સ્થિતિ એ તેટલે જ દરજ્જે શરીરની તંદુરસ્ત સ્થિતિ ન આપે એ અસંભવિત નર્થ જેણે પ્રથમ યોગ બરાબર કેળવી મનમાં આમેજ કર્યો હોય તે શરીરની સ્થિતિ તદ્દન તંદુરસ્ત ન હોય તો પણ તે મન ઉપકબળે રાખી શકે છે.

૩૦૧. ચાર કે પાંચ અઘ્યાં હૈયાત હોય, અને ૪૫-૫૦ વર્ષનું જિમ્મર થઇ હોય તે પછી, પરણ્યાં જોડાંએ બ્રહ્મચર્ય પાળી તદ્દ અલગ ન રહેવાય તો પછી લાંબો તંદુરસ્ત જીવનની આશા રાખ એ આકાશકુસુમવત્ છે. વળી પાછલી જીવનની પ્રજા નિર્માલ્ય થા છે અને તેની નાની જિમ્મરમાં આપણી જીવનનો અંત આવે તે આપણે સુખથી મરાતું નથી અને તે પણ દુઃખી જ થાય છે.

શાસ્ત્ર એમ જ કહે છે કે પૌત્ર કે પૌત્રી જોઈ, એટલે અવશ વાનપ્રસ્થ થવું જ જોઈએ, તે સહેતું છે એમ સમજશે તો લાઝ જ છે

૩૦૨. બીજા બધા સદ્ગુણો અથવા સાધનો છતાં ખરું આનંદ મન અને પ્રેમાળ રહેવા એ જરૂરનું છે કે અંતઃકરણ (Heart) તંદુરસ્ત અને મજબૂત, અને પાચનશક્તિ બહુ જ સારાં હોવાં જોઈએ બરાબર યાદ રાખો કે પુરી સારી પાચનશક્તિ વગર આનંદી ન રહી શકાય.

૩૦૩. ચોવીશ કલાકમાં એકવાર જ ભોજન કરનાર શરીરસ્તાન જીવન ભોગવે છે.

ચોવીશ કલાકમાં બેવાર ભોજન કરનાર મનુષ્યની જીવન ભોગવે છે.

ચોવીશ કલાકમાં ત્રણ કે વધારે વખત ભોજન કરનાર પશુની જીંદગી ભોગવે છે.

શીરસ્તા, માણસ કે પશુ થવું તે તમારા જ હાથમાં છે.

૩૮૪. Better to be than to have, to do than to Hold એટલે તમારી પાસે શું છે ( પૈસો મીલકત વગેરે) તેના કરતાં તમે કેવા (ચાલ ચલણે) છો તે, અને તમારા ઊમદા સિદ્ધાન્તો જણાવો છો તેના કરતાં તે સિદ્ધાન્તો અમલમાં-વર્તનમાં-કેવા મુકો છો એજ ઊપયોગી છે, એટલું જ નહીં પણ તમારી સદ્ગુણ સંયમયુક્ત ચાલચલણ અને તમારું બોલવા પ્રમાણેનું વર્તન એ જરૂર તમારી તંદુરસ્તી ઉપર અને લાંબુ જીવન ગાળવા સહાયભૂત થશે.

૩૮૫. સત્ય એજ જીવન છે. જુઠું એજ મરણ છે.

૩૮૬. અપચ્ચા એ કુદરતનો કપકો છે.

૩૮૭. નબળાઈ એ કુદરતની ચેતણી છે.

૩૮૮. લાંબો મંદવાડ એ શરીરમાં દાખલ થએલાં ઝેરને કહાડી નાંખવા કુદરતનું મથન છે. આપણે દરકાર રાખ્યા વગર કાયમ શરીરની અંદર ખરાબી, ઝેર, દાખલ કરવામાં જેમ પછાત રહેતા નથી તેમ કુદરત તેટલી જ સંભાળથી તેને દૂર કરવા યત્ન કર્યા વગર રહેતી નથી.

૩૮૯. તાવ એ શરીરની અંદરનાં ઝેરને બાળી નાંખી બહાર ફેંકી દેવા કુદરતનો યત્ન છે.

૩૯૦. દુઃખ એ શરીરની અંદર ખરાબો દાખલ થઇ ગયો છે તે તરફ ધ્યાન ખેંચનાર કુદરતનો જનસૂચક-દૂત છે.

૩૯૧. બૂખ ન લાગવી, બૂખની ગેરહાજરી, અરૂચિ એ એમ સૂચના આપે છે કે પેટ નવો ખોરાક અંદર દાખલ કરવા તૈયાર નથી અને તે છતાં ખાશો તો તે કેવળ મૂર્ખાઈ અને ગુન્હો છે એટલે પેટ ખજવો કરશે.

૩૬૨. બહુ મનપસંદ ખોરાક હોય ત્યારે તદ્દન તે ન ખાવો એ હજી સંભવિત અને સહેલું છે, પણ તે જે વખતે વધારે પડતો ખોરાક ભેવાયા વગર રહેવાય એ તો મુશ્કેલ-અરે લગભગ ન બને તેવું છે. તેવે વખતે મન ઉપર કાણુ રાખી શકે તેજ તંદુરસ્ત રહી શકે છે.

### પ્રકરણ ૧૨મું

તંદુરસ્તી જાળવવાના નિયમો તે સંજ્ઞાનાં સાધારણ સૂત્રાં ઊમેર્યાં પછી આ પ્રમાણે અકારાદિ અક્ષરો ઉપર ગોઠવેલા નિયમો દાખલ કરવામાં પુનઃક્રિતનો દોષ છે તે જાણ્યા છતાં કાઠપણ રીતે તે ઉપર પુરું ભક્ષ દેવાય એવા હેતુથી દાખલ કરવામાં આવે છે.

**અકારાદિ અક્ષરો ઉપર ગોઠવેલા તંદુરસ્તીના નિયમો**

**અ.** (૧) અકાન્તિઆપણે કદી ન ખાઓ.

(૨) અદેખાઇ, કંકાસ, કામ, ક્રોધ, ગુસ્સો, લોભથી સદા દૂર રહો.

**આ.** (૧) આહાર તેવો ઓડકાર.

(૨) આચાર તેવો વ્યવહાર.

(૩) આળસ, તંદુરસ્તીનો દુશ્મન છે.

**ઇ.** ઇન્દ્રીઓને વશ રાખો તો જ તંદુરસ્ત રહેવાશે.

**ઉ.** (૧) ઊતાવળું કદી ન ખાઓ.

(૨) ઊનું ઊનું ન ખાઓ; કેમકે તે પુરું ચવાય નહીં, વળી ભૂખથી વધારે ખવાય.

(૩) ઉપવાસ સર્વ રોગ માટે અકસીર દવા છે.

**એ.** એક આદમી સાધારણ રીતે પોતાના શરીરના વજનનો ત્રીશમો ભાગ રાંધેલો ખોરાક ચોવીશ કલાક દરમીયાન લે, તો પુરતો

છે. તેથી ઓછે ચાલે, પણ વધારે નુકશાન કરે. ( રાધેલા ખોરાકમાં જાશ, દુધ, ફળ, વગેરે ખીજી ચીજ જમતી વખતે લેવાય તેનો સમાવેશ થાય છે; સવાર સાંજ દુધ, ચા પીએ તેની ગણતરી ભેગી લેવાની નથી. )

અ. ઐક્ય તાંદુરસ્તી વધારનાર છે. કુટુમ્બમાં ઐક્ય-સંપ હોય તો જીવનશક્તિ આપોઆપ પોષાય છે, વધે છે, પણ જો મનમાં કંકાસ રહ્યા કરતો હોય તો ઉલટું બળત્રા રહી જીવનશક્તિ ઘટ છે,

ઓ. ઓડકાર ખાલી આવે એ ભુખ કે પવન બતાવે છે પણ ભારે (અનાજના સ્વાદવાળા) આવે તે અપચો બતાવે છે. ભારે ઓડકાર આવે ત્યારે એક ટાંક ખાવું ન જોઈએ.

અ. (૧) અંતરાત્માને વશ રહો. અંતરાત્મા જે કરવા સાક્ષી સહાનુભૂતિ આપે તે અવશ્ય કરો, પણ જ્યારે અમુક કરવા રોકે ત્યારે હરગીજ ન કરો. જેમકે જીકું ખોલતાં, ચોરી છીનાળી કરતાં રોકે ત્યારે જરૂર તેને ગણુકારી તે કૃત્ય ન કરો; તેમ સત્ય અને નીતિને વળગવાનું કહે તે હરગીજ કર્યા વગર ન રહો. અંતરાત્માની સૂચના પ્રમાણે વર્તનાર હમેશાં નીતિ વાળો, નીડર, સત્યવાન, સદ્ગુણી. તાંદુરસ્ત અને આનંદમાં જ રહી શકે છે.

(૨) અહંકાર તાંદુરસ્તીનો દુશ્મન છે; કેમકે તે ખીજની સલાહ માનવા દેતો નથી. તે અંધ બતાવે છે.

ક. (૧) કસરત યુવાનીમાં તથા મોટી ઊંમરે પરવડતી કરો, પ્રાણાયામ નિયમિત કરો, પરવડતા કામમાં રોકાએલા રહો, અને ચાર પાંચ માઇલ શહેરથી દુર શુદ્ધ હવામાં ઉતાવળથી ફરવા જાઓ.

(૨) કામ વગર શરીર કટાય છે.

ખ. (૧) ખુદ્ધા પવનથી કદી ન ડરો. ખુદ્ધો પવન જીવન છે.

(૨) ખાવામાં નિયમિત રહો. ખોરાકથી જેટલાં મરણ થાય છે તેટલાં જૂખથી નથી થતાં.

ગા. (૧) ગાયના દુધથી જીંદગી ટકે છે. અચપણમાં અને વૃદ્ધાવસ્થામાં તે વધારે થયો.

(૨) ગાયન જીંદગી વધારવાનું સાઈં સાધન છે.

(૩) ગમગીની-દિલગીરી-ચિંતા તંદુરસ્તીનાં દુશ્મન છે.

ધ. ઘી જેમ અને તેમ ઓછું વાપરો, વધારે પડતાં ઘીથી બિલટી ચરબી વધી ઓળે વધારી તંદુરસ્તી ખરાબ કરે છે.

ચ. (૧) ચંબેણું-જમ્બાબાદ કંઈ ન ખાઓ. જે ખાવું હોય તે જમવાને વખતે ખાઈ લ્યો. ફરજિયાત ખાવું પડે તો તે પછીનું એક ટંક ન ખાઓ.

(૨) ચાવી ચાવીને જમવાથી દાંત સારા રહે છે. ખોરાક ખરાબર પચે છે ને ઓછા ખોરાકથી પુરો સંતોષ મળે છે.

છ. (૧) છાશ-દહીંથી કદી ન ડરો. સાગ, માંદા તાવમાં, ઝાડામાં પચવામાં તે સહેલામાં, સહેલો પદાર્થ છે. બહુ ખાટી ન હોવી જોઈએ. તેમાં મીઠું ને જીંડું બિંબેરવાથી સ્વાદિષ્ટ અને છે. જમવામાં તે અમૃત છે.

(૨) જાલ સહિત ફળ, શાક, ખાવાથી જીવનશક્તિ વધે છે. અંદરની પાતળી જાલ પુરી ચાવવી જોઈએ તેમ જીડી દાળ ન વાપરવી જીડીદાળો કરતાં ફેતરાં સહિતની દાળો ભલે રૂપાળી-સારી-ન દેખાય, પણ ફેતરાંવાળી દાળની લીજત જ ઓર છે ને પચે છે સહેલાઈથી.

જ. જમતાં દરમિયાન જેમ પાણી ન પીવું તેમ જમ્યા બાદ દોઢ કલાક બાદ પીવું. જે ભારે જમણુ, બહુ ઘીવાળું, ખવાણું હોય તો તો ત્રણ કલાક બાદ પીઓ; ને દુધનું જમણુ-દુધપાક, બાસુદી જેવામાં તો જમ્યા પછી ચાર પાંચ કલાક પછી જ પહેલીવાર પાણી પીઓ.

જ. (૧) ઝાડે નિયમિત જવા ટેવ રાખો. ઝાડો બરાબર સાફ ન ઊતરે તો બગાડ શરીરમાં શોષાઈ તંદુરસ્તી બગાડે છે.

(૨) ઝાડા-પિશાબની હાજત કદી ન રોકો.

ઢ. (૧) ટટાર સીધા બેસો. ટટાર સીધા ચાલો.

(૨) ટંક શીવાય કંઈ ન ખાઓ.

ઠ. (૧) ઠંડો ખોરાક -ટાઢો ખોરાક ન ખાઓ.

(૨) ઠંડીથી વૃદ્ધપણ્યમાં સંભાળો.

ડ. ડાકતરથી ડરતા રહો. તેની મદદની જરૂર પડે તો શરમાવું નોંધ્યો. જનવરોને દવાની જરૂર કદી નથી પડતી: એટલે જ્યારે દવાની જરૂર પડે ત્યારે જનાવરથી ઊતરીયે છીએ એ સમજી રાખો. અકસ્માતથી ઈર્ષા થતી એ જુદી વાત. તેવું વખતે જરૂર દાકતરની સલાહ લ્યો.

ઢ. ઢીલો પોશાક પહેરો. બનતો શરીરનો ભાગ ખુલ્લો રહેવા આપો. તંગ કપડાં કદી ન પહેરો.

ત. તડકો જીવનશક્તિ વધારે છે. તેથી તડકાથી કદી ન ડરો. થોડો થોડો વખત તડકો સેવો-સ્વચ્છ કપડાં પહેરો.

થ. (૧) થાક લાગે ત્યારે પુરો આરામ લ્યો. ખામ પંચાવન વર્ષ પછી પુરતા આરામની જરૂર છે.

(૨) થોડો વખત દરરોજ નિર્દોષ આનંદમાં ગાળો.

દ. દાંત સાફ રાખો. યાદ રાખો કે પેટની ઘંટી દાંત છે. દાંત ગયા બાદ ખોરાક પચવા મુશ્કેલી વધે છે, તેમ દાંત બગડે, સાફ ન હોય, સડે તો, રોગ પેદા થાય છે.

ધ. ધાર્મિક નૈતિક પુસ્તકોનું વાંચન અને તેવું વર્તન જીવન-શક્તિ વધારે છે. માટે થોડો વખત તેવાં પુસ્તકોનું વાંચન રાખો અથવા શાસ્ત્ર શ્રવણમાં ગાળો.

ન. નહાવાનું દરરોજ રાખો. પરવડી શકે તેણે તો ઠંડા પાણીથી જ નહાવું. આકરાં-મહુ ગરમ પાણીથી ન નહાઓ.

પ. પાણી શુદ્ધ પુષ્કળ થોડે અંતરે પીઓ; જમતાં કદી ન પીઓ.

ફ. (૧) ફરવા પગે ચાલી ચાર પાંચ માઇલ નિયમિત જાઓ.

(૨) ફળ જમ્યા પછી અને તો દરરોજ ખાઓ.

(૩) ફેતરાં મહિત ધર્જીનો લોટ, ફેતરાંવાળી દાળો, તેમાં જ સ્વાદ, લીજત, જીવનશક્તિ છે, ને સહેલાઈથી પચે છે. ફેતરાં વગરના લોદો થઈ પેટમાં ચોટે ને સહેલાઈથી પચે નહીં.

ખ. બ્રહ્મચર્ય સ્ત્રીએ ૪૫-૫૦ વર્ષ પછી અને પુરુષોએ ૫૦-૫૫ વર્ષ પછી અખંડ પાળવું જોઈએ.

(૧) યુવાનોઓએ અડવાડીયામાં એકવારથી વધારે સંભોગની વૃત્તિ ન જ રાખવી. એમાં જ તંદુરસ્તી અને માણસાઈ છે.

(૨) ચાર પાંચ બચ્ચાં થયા પછી અલગ રહેવાય તો તંદુરસ્તી જાળવવા ઊપરાંત ખીજા આર્થિક ફાયદા પણ ધણા છે.

(૩) ઝાઝા દોરડાં, ઝાઝાં છોકરાં ને, ઝાઝાં ઠાકરડાં (દેવ પૂજવાની મૂર્તિ) દુઃખ દેનાર છે એટલે તેથી અગવડ વધે છે.

ભ. (૧) ભાણેથી ઊણા ઊઠો.

(૨) ભૂખ્યું તેને કંઈ ન દુઃખ્યું.

(૩) ભાવે તેટલું ખાવું નહીં ને આવડે તેટલું ખેલવું નહીં.

મ. (૧) માંદા પડી દવા કરવા કરતાં મંદવાડ ન આવે તેવું વર્તન રાખવામાં જ મનુષ્યપણું છે.

(૨) મમતા કોઈ ચીજમાં ન રાખો. મમતા જીવ બાળી તંદુરસ્તી હરે છે.

ય. (૧) યમદંડથી ડરવું હોય તો દરેક જાતના સ્વાદથી દૂર રહો.

(૨) યમનિયમ પાળવાથી જ તંદુરસ્તી સચવાય છે.

૨. (૧) રોકાએલા સદા રહો. એ ઊંચર વધારવાનું તથા ચિન્તા દુર રાખવાનું ઉમદા સાધન છે.

(૨) રમે અને કુદો. નાનપણમાં જેમ આ બે જરૂરનાં છે તેમ યુવાવસ્થામાં પુરા કામ બાદ અને ઉત્તરાવસ્થામાં પરવડતા કામ બાદ થોડો વખત પણ રમતમાં ગુંથાવું જરૂરનું છે.

૬. લાંબુ આયુષ્ય ભોગવવા ઈચ્છનારે દરરોજ નિયમસર લાંબુ ખુલ્લી હવામાં શાંત ચિત્તથી ફરવા જવું આવશ્યક છે.

૭. (૧) વર્તન નીતિમય, સદગુણયુક્ત, વિવેકવાળું રાખવામાં જ મનુષ્યત્વ સમાએલું છે.

(૨) વ્યસન માત્રથી દુર રહો. વ્યસન માત્ર જીવન હરે છે ને નફામાં તેના ગુલામ બનવું પડે છે.

૧૧. (૧) શાન્તિથી આઠ કલાક નિદ્રા, પુરતી હવા આવે તેની જગ્યાએ બનતી એકાન્તમાં થ્યો.

(૨) શાન્તિ જેવી પૌષ્ટિક દવા બીજી નથી.

૧૨. (૧) સંતોષ પરમ ધન. સંતોષ જેવું બીજામાં સુખ નથી. સંતોષી લાંબુ જીવી પણ શકે છે.

(૨) સાજૂં ખાય દાણા ને માંદું ખાય નાણાં.

(૩) સૂતી વખતે સુવાના ઓરડામાં બત્તી દીવો રાખી સુવું એ સાપથી ભયંકર છે. સાપ જ્યારે એકવાર દબાય તો જ ચેતાવી પ્રાણ લે છે. જ્યારે સૂતી વખતે બત્તી દીવો એ ધીમે ધીમે શ્વાસમાં ઝેર દાખલ કરી વગર ખબર પડે આયુષ્ય ઓછું કરે છે. એક સાધારણ દીવો નવ માણસ શ્વાસોશ્વાસથી હવા ખરાબ કરે તેટલી હવા ખરાબ કરે છે.



હ. હસવાથી તંદુરસ્તી વધે છે. એકવાર પુરા આનંદથી બે હસશે તો એક દિવસનું આયુષ્ય પોતાની મેળે વધશે.

ક. (૧) ક્ષમા દેનાર અને લેનાર બન્નેનો સંબંધ ઊલટો ગાઢો કરે છે અને તંદુરસ્તી સુધારે છે.

(૨) ક્ષુધાથી નુકશાન નથી, પણ એક કાળીઓ વધારે ખાઓ એ નુકશાનકારક છે.

જ. જ્ઞાન જેવું રોગને, શોગને, દીલગીરીને અને ચિન્તાને હરનાર બીજું કોઈ નથી. જ્ઞાન, શાન્તિ, સત્યતા અને સંતોષ એ તંદુરસ્તી વધારનાર અમુલ્ય જડીબુટ્ટો છે. તેથી જ તે પરબ્રહ્મનો ગુણ ગણાય છે.

## પ્રથમ ભાગ—સમાપ્ત



## ભાગ ૨ જે

### પ્રકરણ ૧ લું

#### કામ અને નિવૃત્તિ

ખોરાક, કસરત, માનસિક વૃત્તિ, નૈતિક વર્તન અને તંદુરસ્તીના નિયમો તેની અસર જીંદગી લાંબી ટકાવવા બહુ છે. તે વિષે લખાઈ ગયા બાદ બીજી કેટલીએક પરચુરણ આપતો એવી છે કે તેની અસર લાંબી જીંદગી ટકાવવા કંઈ ઓછી નથી. તે બધીનું વર્ણન પુસ્તકનો એક જુદો ભાગ પાડી તેમાં આપવાનું વાજબી ધાર્યું છે, તેથી આ બીજો ભાગ તે વિષેનો અહીંથી શરૂ થાય છે.

૧. સાધારણ રીતે સમજીએ છીએ કે જે આખો દિવસ કામમાં જ ગુમ્ફરીએ અને ઘડીક પણ રમત ગમત કામ સાથે રમત આનંદમાં ન ગુમાવીએ તો મુંજ જેવા, રોઝ ગમતમાં રોકાવું જેવા, થઈ જઈએ છીએ. આ હકીકત જેમ જરૂરનું છે. અમ્યાંને અને યુવાનને લાગુ છે તેમ વૃદ્ધત્વમાં પણ તેટલી જ લાગુ છે.

૨. મોટી ઉમ્મર સુધી પણ એકત્રા કામમાં સતત મંડ્યા જ રહેવાથી અને ઘડીક પણ આનંદ આશાએસ ન લેવાથી ઉઘટી ઉમ્મર વધારે જણાય છે. કામના જેસમાં થાક તુરત દેખાતો નથી, સાંજે કામેથી છુટ્યા પછી લોથ જેવા થઈ જઈએ છીએ એટલે “અતિ સર્વ વજર્યેત્” તે ધોરણે વધારે પડતાં કામમાં જ કે

એકલી રમતમાં જ પડ્યા રહેવામાં હાપણ કે તંદુરસ્તી નથી. વળી થાકને લઇને ઉમ્મરમાં દારૂ ભાંગ અરીણુ જેવાં વ્યસન પણ તે દૂર કરવાના હેતુથી વળગે છે. જે દરેક રીતે નુકસાનકારક છે.

૨. તેથી ઊલટું તદ્દન કામ વગર રહેવાથી “જમીને ખાટલે અને ખાટલેથી પાટલે” એટલે માત્ર જમવાજ તદ્દન કામ વગરનું ઊઠવું-ખાકી આરામખુરશી કે ખાટલે પડ્યા રહેવું એ પણ પડ્યા ન્યુસપેપર વાંચવામાં કે કુથલી કરવામાં નુકસાનકારક છે. વખત ગાળવો તે તેટલું જ બેહુદું અને તંદુરસ્તી બગાડનારું છે. પરિણામે એકાદ રોગના ભોગ થઇએ છીએ. અવયવોમાં સડો પેદા થાય છે અને વૃદ્ધત્વને આમંત્રણ અપાય છે.

૪. જેમ તડકા અને છાંયા, અજવાળાં ને અંધારાં, જાગ્રતિ અને નિદ્રાની જરૂર છે તેમ સાધારણુ ઊમ્મરે થાક લાગ્યા વગર પરવડતાં કામના વ્યવસાયની પણ તંદુરસ્ત શરીર રાખવા જરૂર છે.

૫. માનસિક અને શારીરિક બન્ને જાતનાં કામની જરૂર છે; તેમ પરવડતી કસરત રમત અને માનસિક કામની પણ ગમત ( ગાયન જેવા વિનોદ )ની પણ તેટલીજ જરૂર છે. તેટલી જ જરૂર છે.

૬. ઘર મકાનને પણ સાફ રીપેર ન રાખીએ તો ધસાધ ખરાબ થાય છે અને આખર પડે છે, તેમજ શરીરનું છે.

૭. જ્યારે કામ ન થઇ શકે ત્યારે વાનપ્રસ્થ થવું જરૂરનું છે. પણ વાનપ્રસ્થ થવું એટલે આળસુ તદ્દન બેસારૂ વાનપ્રસ્થ એટલે થવું તેમ નથી; પણ શરીરને સીજતાં પરવડતાં નિરૂધમી નહીં. ધર્મકાર્ય, પરોપકાર, લખવા વાંચવાનાં કાર્ય, હરવું ફરવું: એમાં રોકાએલું તો રાખવું જ

જોઈએ. સ્વાર્થના કામ માત્રમાંથી ફારક થવું, પણ પરોપકારી લોકો-પયોગી, ધાર્મિક કામમાં જોડાવું તે વાનપ્રસ્થાશ્રમની ફરજો છે.

૮. તપાસ કરશો તો એવા તમે દાખલા જોશો કે જેઓની આખી જીંદગી સખ્ત કામકાજમાં જ રોકાયેલી છે. તેઓ જ્યારે વાનપ્રસ્થ થાય છે, પેન્શન ઉપર ઉતરે છે ત્યારે તદ્દન બેસાડ થવાથી ઊલટા બેસાડ ખલાસ થાય છે. એટલે તે વખતે કંઈક બંને ધરધરાજી ધંધો શોધી તેમાં પરવડતું રોકાવું જોઈએ. અગીયામાં જોદ કામ, પુસ્તક રચવાનું, પરોપકારનાં કાર્ય, દારૂનિષેધ જેવી પ્રવૃત્તિ અથવા જેમાં શારીરિક શ્રમ ઓછો, પણ બુદ્ધિમણ વિચારની બહુ જરૂર પડતી હોય તેવી નોકરી વગેરેમાં જોડાવું જોઈએ.

૯. જ્યારે વાનપ્રસ્થ થવા વાંચનાર, તમારો વારો આવે ત્યારે ઉપરનાં ગમે તેવાં કાર્યમાં રોકાયેલા રહેવા જો દઢ સંકલ્પ કરી તે વર્તનમાં મુકશો તો પાછળ જીંદગી પુરી તંદુરસ્તી સાથે આનંદથી લાંબી ઊંમર સુધી ગાળશો. ઉપરથી સ્પષ્ટ થયું હશે કે કામમાં બનતું રોકાયેલા રહી ચાલાકી રાખવાથી જ શરીર ખેડાઈ તંદુરસ્ત રહી વૃદ્ધત્વ અટકાવવા અથવા મોડું લાવવા સમર્થ છે.

## પ્રકરણ ૨ જી

પરજીલાં અને વાંઠાની જીંદગીની વૃદ્ધત્વ ઉપર અસર

૧૦. લગ્ન એટલે માત્ર શારીરિક સંબંધ, તેટલું જ નહીં; લગ્ન એટલે જોડાંનાં મન પણ એક જ થવાં જોઈએ.

પરજીલી જીંદગી તેવાં પરજીલી જીંદગીવાળાં જોડાંવાળાંને લાંબી જો સંપ જોડામાં જીંદગી વધારે સંભવિત છે. જે જોડાંમાં અસહાય તો લાંબી પરસ પ્રેમ હોય, એકબીજાના સુખ દુઃખમાં

**જાંઘી ભોગવવા** ભાગ લેવાતો હોય, સંયમથી, અતિ મૈથુનથી સાફ સાધન છે. દૂર રહી જાંઘી ગળાતી હોય, અમુક પ્રબલ થયા બાદ છેવટે ૪૫-૫૦ વર્ષની ઉંમર પછી અલ્પચર્યા પાળી અલ્પજ રહેવાતું હોય અને તંદુરસ્તી માટે શરૂઆતથી કાળજી રખાતી હોય તો તે લાંબી જાંઘી સુખથી ભોગવે છે અને તેથી તેવાં જોડાંને વૃદ્ધત્વ દેખાતું નથી. સુખી જોડાંનું જ્યારે ઉપર મુજબ અને છે તેમ દુઃખી-કલેશી જોડાં ઉત્તર દુઃખી અને દુઃખી જાંઘી ભોગવે છે.

**૧૧. પરજોડાં જોડાંને એવો નિયમ રાખે કે અઠવાડીયામાં એક વખત સંભોગ કરી પછી નિયમિત રીતે પરજોડાં જોડાંએ સંયમ પાળે અને તે પણ આઘેડ અવસ્થા સુધી- સંયમી થવું જોઈએ.** પુરૂષની ઉંમર સુધી; ત્યાર બાદ અલ્પચર્યાનું જ સેવન બંને કરે તો તે જોડાં પુરાં તંદુરસ્ત રહી શકે છે. એક બચ્ચું પેદા કર્યું એટલે લગભગ જાંઘીનો એકથી અથવા પાંચમો ભાગ અવશ્ય તેમાં ખરચાય તેટલી જીવનશક્તિ હરાય છે. એટલે ચાર કે પાંચ બચ્ચાં થયા પછી મૈથુન જરૂરી રાખી વધારે જીવનશક્તિ વ્યય કરી, અને પાછલી જાંઘીમાં તે મોટી પ્રગતી સંભાળ ફગવણી વગેરેમાં શીકર કરી, વિશેષ જીવનશક્તિ હરીએ તો આપણો પોતાનો જ વાંક છે અને આપણું વર્તન પશુવત્ કોઈ ગણે તો ખોટું નથી.

**૧૨. વળી જેમ ઉંમર વધે તેમ અલ્પચર્યા પાળવાથી પુરૂષમાં વીર્યનું અને સ્ત્રીમાં રજનું રક્ષણ થઈ લોહી સાથે આમેજ થઈ શરીરમાં રહેવાથી તાકાત, મનની શાન્ત સ્થિતિ, હડાપણ બધાં બન્યાં રહે છે અને પરિણામે લાંબી સુખી આનંદી નિરોગી શરીર, તંદુરસ્તી સાથે લાંબું ટકે છે.**

**૧૩. અલ્પચર્યા પાળનારા અને નિયમિત સંભોગ કરનાર તથા હર રીતે સંયમી રહેનારનીડર, તંદુરસ્ત અને લાંબુ જીવન ભોગવી શકે છે.**

૧૪. વાંઠાઓને ઉપરની જેમ સગવડો નથી તેમ તેને કુટુંબ  
 ખચ, સંભાળ, જળવણીની રીતરિવાજ ચિન્તાથી  
**વાંઠાઓ સંયમી** મુક્ત છે, જે કે જાતે હરક્ષણે અગવડ ભોગવવી  
**હોય** તો તેઓ પડે છે. માંદા પડે તો ખાવા પીવા સારવારની  
**પણ લાંબું જીવી** એકલવાયો હોય મુશ્કેલી ઉઠાવવી પડે છે. વળી  
**શકે છે.** તેવામાં અમુક જ કચ્છખંધ રહી શકે છે એટલે

વિષયક પટપણામાં, કલમ, રમતગમતના મેળા-  
 વડામાં, દારૂ વગેરે વ્યસનમાં ફસાયા વગર ભાગ્યે જ-પ્રભુની કૃપા,  
 પ્રભુનો ડર, નીતિ માટે ઉંચો અભિપ્રાય હોય તો જ-અચ્છી શકે છે;  
 એવા એવા સંજોગોથી વાંઠાની જીંદગી બહુ લાંબી ટકવી સંભવિત  
 નથી. હા, જે નિયમસર સંયમી નૈતિક જીંદગી પૂજ્ય બીજમ્પિતા  
 માકફ ગાળી શકે તો તે બેલાશક બહુ લાંબું આયુષ્ય ભોગવી શકે છે.

૧૫. વાંઠા કરતાં વિધુર અને વિધવા ઘણે ભાગે લાંબું આયુષ્ય  
 ભોગવી શકે છે, કેમકે તે જે આધેડ ઉંમરે  
**વિધુર અને વિધવા** વિધવા કે વિધુર થયાં હોય તો સંયમી સહેલાઈથી  
**સંયમી હોય** તો રહી શકે છે. જીવાન પ્રજા પણ હોવાથી તેને ઉપ-  
**તે પણ લાંબું જીવી** યોગી થવામાં રોકાએલાં રહે છે. એટલે તેઓ  
**શકે છે.** જે તંદુરસ્તીના નિયમનું પાલન કરી શકે  
 તો જરૂર લાંબી જીંદગી તંદુરસ્તી સાથે ભોગવી  
 શકે છે.

કુટુંબમાં પરણેલાં, વાંઠા, વિધવા, વિધુર એ બધાંમાં ખરી રીતે  
 જીંદગી તેઓના ભોગવાતા સંયમ, સંતોષ, તંદુરસ્તી જળવવાના  
 નિયમ ઉપર જ આધાર છે. સ્ત્રીઓની બાળ્યમાં ઉપરનાં શિવાયમાં  
 અચ્છાં જણવા વખતની મુશ્કેલી અને તેની નજાણાઈથી ઘણીવાર  
 મરણ વહેલી ઉંમરે થાય છે, તેમ તેથી ઉલટું વિધવાને તેવાં દુઃખનો  
 પ્રસંગ ન હોવાથી લાંબી જીંદગી ભોગવવા સામર્થ્યવાન થાય છે.

## પ્રકરણ ૩ જી

### યોગ

૧૬. દરેક કામમાં રોકાએલાં છતાં તેની અસર શરીર ઉપર ન થવા દેવામાં યોગનું જ્ઞાન બહુ જ ઉપયોગી યોગથી મન કેળ- થઈ શકે છે અને તેમ કામનાં સારાં માઠાં વાઢ નિર્લેપ રહી પરિણામની અસર ન થવાથી ફળની આશા શકાય છે. વગર માત્ર ફરજ રૂપે કરવાથી, નિર્લેપ નિરાસક્ત અને નિષ્કામ રહેવાથી શરીર ધસાતું નથી, બન્યું રહે છે, એટલે લાંબી જીંદગી ટકે છે; તેથી મનને કેળવવા યોગના અભ્યાસની જરૂર છે. અપરાસ, સંયમ, મનોનિગ્રહ, મન રોકવાની શક્તિ, સહનશક્તિ, કેળવવાં પડે છે, અને તે જેમ ધીમે ધીમે ટેવ પાડી સતત તેના અભ્યાસમાં એક ચિત્તથી મંડ્યા રહેવાય છે, તેમ શરીરને તેવી ટેવ પડી જઈ તેવા વર્તનથી શરીરમાં જેટલું બળ આમેજ કરી શકાય તેટલું શરીર ઓછું ધસાય, એટલે આપો-આપ લાંબી જીંદગી ભોગવાય છે.

યોગથી મનની એકાગ્રતા રાખતાં શીખાય છે અને તેથી મનનો કબજો શરીરના દરેક અવયવનાં કામ ઉપર પોતાના મનના સંકલ્પ વિકલ્પનો કબજો પોતાનાં દરેક કામ ઉપર, એવો તો આવે છે કે તેથી શરીર ધસાતું અટકે છે, અને તેટલે દરજ્જે જીવનશક્તિનો વ્યય થતો અટકે છે.

મનની એકાગ્રતા થવાથી સારા માઠા બનાવની મન ઉપર અસર થતી નથી; જે સહેજ થાય તો તે લાંબી ટકતી નથી; સ્નાયુ બધા સુદૃઢ બને છે અને શરીરની તાકાત આપોઆપ વધે છે.

એવા માણસને ગમે તેવા દુઃખદ સંજોગોમાં ખીક લાગતી જ

નથી. હીમત પુરતી રહે છે અને ગમે તેવા દુઃખદ અને બીજાને બચાવવા લાગતા સંજોગોને સુખરૂપમાં ફેરવી સમતોલતા જાળવી રહી શકે છે.

૧૭. દરેક દુઃખને પ્રસંગે દરેકને લાગણી થવી એમાંજ મનુષ્યત્વ છે, પણ તે લાગણીની શરીર ઉપર વધારે પડતી

**જ્ઞાની-અજ્ઞાની** અસર ન થવા દેવા અને લાંબી ન ટકવા જ્ઞાની દુઃખ સહન કરવામાં જરૂર છે. જ્ઞાની અને અજ્ઞાનીની સ્થિતિમાં એટલો તફાવત જ તફાવત છે કે જ્યારે જ્ઞાની જો કંઈ બહુ

માઠો બનાવ પામે—જેવો કે એકના એક કંઠાજી સારો લાયક પુત્રનું યુવાન અવસ્થામાં મરણ કે તેવા નજીકનાં સંબંધીનું મરણ થવું—ત્યારે તત્કાળ સમજી શકે છે કે એ તો કુદરતને હાથ છે—એમાં કંઈ ઉપાય જ નથી, માટે ધીરજથી સહેવું જ જોઈએ. અને તે સહન કરી તે વખતથી જ તે માટે નિર્લેપ રહી શકે છે; જ્યારે અજ્ઞાની રડાપીટ કરી, મુંઝાણ, બીજાને મુંઝવી, લાંબા કાળ સુધી યાદ કરી કરી દુઃખ ભોગવે છે; જો કે લાંબે કાળે તેને પણ પરાણે સહન કરી જ લેવું પડે છે, પણ તેટલો વખત પોતે હેરાન થાય, બીજાને હેરાન કરે અને પોતાના શરીરને કૃશ કરી વધારે જીર્ણ થવા મદદ કરે છે.

૧૮. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે જ્ઞાન દુઃખ સહેવામાં, શરીરને ઓછું ધસાવામાં, પરિણામે લાંબો કાળ તેવું ને તેવું રાખવામાં, મદદગાર થાય છે.

૧૯. હઠયોગનાં આસનો વિગેરે બીજી ક્રિયાઓ જો કે શરીરને ટકવામાં સહાયજૂત થાય, તો પણ તે બધી બધાથી બની શકે તેમ નથી; એટલે તે સંબંધી અહીં વર્ણન કરવાની જરૂર નથી.

૨૦. મન એકાગ્ર કરવા, ધ્યાનસ્થ રહેવા, રીતસર પ્રાણાયામ કરવા, સંયમ અપવાસ વગેરેની ક્રિયા જો હૃદમાં રહી શરીરને પર-



વડતાં થાય, તો એ અધાં વૃદ્ધત્વ અટકાવવા સહાયજૂત છે, એ તો સ્પષ્ટ થયું હશે.

૨૧. યોગ બરાબર ફેળવાય, શીખાય, તો એમ મનાય છે કે મન એટલું બધું ફેળવાઈ તૈયાર થાય છે કે દુનિયાના હરભાગના બનાવ પ્રત્યક્ષ જોઈ જાણી શકાય, પોતાના વિચાર ખીજને બરાબર મન ઉપર ઠસાવી તેની પાસેથી ધારેલું કામ લેવાય, અને કેટલાએક તો એમ પણ કહે છે કે પ્રાણને ઝાળખી, જાણી શકાય, અને શરીરમાં જરૂર ધારે તેટલો સ્વેચ્છાએ દેહમાં પ્રાણ રાખી ગમે ત્યારે દેહમાંથી વિમુક્ત કરી શકાય. આ બધું યોગી જેઓ હકયોગના અને રાજયોગના અભ્યાસી હોય તેને શક્ય છે. એટલે એ બધું તેમને માટે રહેવા દઈ આપણે એટલું જ શીખી લેવું કે નિરાસક્ત રહેવાથી શરીર સુખથી અને પુરી તંદુરસ્તીથી લાંબું ટકી શકે છે; અરે બરેખરી રીતે જીવનમુક્ત સ્થિતિ આપોઆપ અનુભવાય છે.

૨૨. ટુંકામાં યૌગિક જીવન જીવનમુક્ત થવામાં અને શરીર તંદુરસ્ત રાખવામાં પુરી રીતે સહાયજૂત છે.

## પ્રકરણ ૪ થું

પરવશીનાં સાધન—ત્રિમો, વાર્ષિક ઉપજ, વ્યાજ.

૨૩. નાની ઉંમરમાં જો કરકમરથી જીંદગી ગાળી હોય અને વાનપ્રસ્થ થવા વારો આવે તો તે માટે એવી વીમાની જીંદગી રકમ ખચાવી શક્યા હોય એ કે જેના વ્યાજ-લાંખી ટકાવવા માંથી અને છેવટ મુદ્દલ ખચાતાં લાંબો કાળ ઉપર અસર. અમુક વર્ષો કમાવાની કે ગુજરાનની મુશ્કેલી-માંથી બચવા સાધન હોય તો એ પણ આડકતરી રીતે દીર્ઘાયુ, લાંખી જીંદગી સુખથી ભોગવવા મદદરૂપ થાય છે.

૨૪. જીંદગીનો વિષો નાની ઉંમરે એવી રીતે પુરતી રકમનો ઉતારાવી રાખ્યો હોય કે જે રકમ આપણી જીંદગી દરમીયાન પંચાવન વર્ષ થયા અગાઉ મળી શકે તો તે પણ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ગુજરાનનું સાધન પુરું પાડે-એ પણ સુખથી લાંબી જીંદગી ગાળવા સંઘાયરૂપ થાય છે. વીમાનું પ્રીમીયમ નિયમસર ભરવું જ જોઈએ, તેટલે અંશે કરકસર કરતાં શીખાય છે, અને બીજી રીતે પણ કંઈ બચાવી શકાય છે.

૨૫. સરકારી, સ્ટેટની, કે સારા વેપારી જે અમુક વર્ષ બાદ પેન્શન-પરવશી-દર માસે થાય તેવી રકમ-આપે તેવાની નોંધરી કરી તે ગુજરાન રૂપી સાધન હોય તો તે પણ લાંબું આયુષ્ય ભોગવવા ઉપયોગી થઈ પડે છે.

૨૬. નાની ઉંમરમાં સારા વેપારથી પૈસો એકઠો કરી શક્યા હોઈએ અને તે સદ્દર સારી જગ્યાએ રોક્યો નાની ઉંમરની બચત હોય અને તેના વ્યાજથી સુખથી પાછલી પણ ઉપયોગી થઈ પડે છે. અવસ્થા સુખમાં ગુજરી શકે તેમ હોય તો તે પણ જીંદગી લાંબાવે છે. વ્યાજનો લોભ ન રાખતાં સહી સન્નામતી જ્યાં સારી હોય ત્યાં જ મુડી રોકવી જોઈએ જેથી નિર્ભય રહેવાય.

૨૭. પાશ્વિમાત્ય દેશમાં તો ગરીબ, મજૂર વર્ગને સાઠ કે પાંસઠ વર્ષની ઉંમરે રાજ્ય પોતાથી દર માસે વૃદ્ધત્વનાં વૃદ્ધ ઉંમરવાળા પેન્શન તરીકે આપે છે; પણ તેઓને ત્યાં પોતે માત્રને પરવશી રાજ્ય કરે છે એટલે ગરીબ રૈયતની શીકર કરી આપવા સુ- થાય છે. આપણે ત્યાં તો ઉપરની કાષ્ટ રીતથી ધરેલા દેશોમાં જ્યાં સુધી સ્વતંત્રતા મેળવી સ્વરાજ ભોગવતા ધોરણ છે. થઈએ ત્યાં સુધી ગરીબોની પરવશી થવા બનતું નથી. એટલે આપણે ત્યાં ગરીબો તો પોતાથી

તંદુરસ્ત સાદો ખોરાક, સાદી જીંદગી, સાદી રીતભાતથી, પહેલેથી જ અરધી જૂખ ખિચારા ભોગવે છે, અને એટલે પરિણામ એ આવે છે કે તેઓની જીંદગી ટુંકી થાય છે.

૨૮. નાનાં રાજ્યોમાં તો જો રાજ્યો ધારે તો આખી ઉમ્મર નોકરી કરે તેઓને પેન્શન-પરવશી દેવાનું કરી શકે; પરંતુ રાજ્ય રૈયતનાં મન બરાબર મળેલાં ન હોવાથી, તથા રાજ્યને મારી રૈયત એવો પ્રેમ ઉપજે તેવી કળવણી મળતી નહિ હોવાથી, રાજ્યો તેવું કરે તેવી આશા રાખવી અસ્થાને છે-અમુક અપવાદો હોય એ જુદી વાત.

૨૯. ઉપરનાં દરકાષ્ટ કારણથી, પાછલી જીંદગી સુખકર જાય એવાં ગુજરાતનાં સાધન પુરતાં હોય એ પણ લાંબી જીંદગી માળવા જરૂર સાધનરૂપ છે.

## પ્રકરણ ૫ મું

### નાનાં ખચ્ચાંનો સહવાસ

૩૦. નાનાં ખચ્ચાંના સહવાસમાં રહેવાથી, તેની સાથે રમવાથી, આનંદ સાથે વિનોદ કરવાથી, નિર્દોષ નાનાં ખચ્ચાંનો વાતચીત કરવાથી, તેના દરેક કામમાં-જેમકે સહવાસ ઉપયોગી નાનાં ખચ્ચાં પથ્થર કે ડીકરાના કટકાનું ધર છે. પોતે બનાવતું હોય, મોટા કીકટ કે તેવી રમત રમતા હોય તેમાં ગુંથાવાથી, તેમની સાથે ઉમ્મરનો તફાવત જુદી જાતે તેઓની ગમ્મતમાં અને આનંદમાં ભાગ લેવાથી પણ આનંદ સાથે તંદુરસ્તી આપોઆપ જળવાય છે, અને તેટલું જીવન-તેટલો વખત-જીવન પ્રદુષિત બનતું હોઈ જીંદગી લાંબી ટકાવવા આડકતરી રીતે મદદરૂપ બને છે.

૩૧. અરે! તેઓની હાજરીમાં પાંચ છ છોકરા છોકરીના ટોળામાં માત્ર સાથે રહેવાથી પણ તેટલો વખત તેમના સહવાસથી ઉદ્ભવે જાણે વાતાવરણ જ એવું શુદ્ધ અને કે આપણને જાણવામાં આવે કે ગમે તો વિદ્યુતથી, ગમે તો તેમની જાતમાં રહેલી જીવન-જોમની ઉજળતી શક્તિથી (Personal Magnetism) આપણા શરીરમાં તાજગી-જીવનશક્તિનો વિશેષ પ્રવેશ થાય છે. એટલે જેમનાથી અને તે વૃદ્ધ પુરૂષોએ તેવો આનંદ મેળવવા તક શોધી દરરોજ અરધો કલાક કે કલાક તેમની સાથે ગાળવો જોઈએ.

૩૨. બચ્ચાંની ગમતોમાં આપણને હસવું આવે છે તે પણ આપણને મદદરૂપ થાય છે. બચ્ચાંની સાથે ફરવાથી તેની દરેક ગમતમાં પણ આપણને ખુદ્દાને જેટલે દરજ્જે આનંદ ઉપજે છે તેટલે દરજ્જે આપોઆપ આયુષ્ય લાંબાય છે. વળી બચ્ચાંઓને તે વખતે આપણે નીતિ, સત્યતા, ન્યાય વગેરેના પ્રસંગે સલાહ આપતા રહીએ તો તેઓનાં મન ઉપર તે અરાખર કસે છે.

## પ્રકરણ ૬ કું

### વૃદ્ધપણું અટકાવી શકાય ?

આ મથાળાવાળું મારી બહાર પાડેલી વગર ઢોકડાના વૈદની ચોપડીનું પ્રકરણ ટુંકામાં આ સંબંધે સાર રૂપ એટલું ઊપયોગી છે કે તે આ પુસ્તકમાં દાખલ કરવું જરૂરનું માન્યું છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે જેમ જેમ દિવસ જતા જાય છે તેમ તેમ ઉંમરમાં તેટલા વધતા જાય છે, અને દરરોજ ઘડપણુ નજીક આવતું જાય છે. પણ આપણામાં કેટલાએક વહેલા વૃદ્ધ થઈ જાય છે, અને કેટલાએક મોટી ઉંમરે પણ જુવાન જણાય છે; અને

તેમનાં શરીર ઉપર જાણે ઉમ્મરની અસર થતી નથી એમ જણાય છે. આ ઉપરથી સફળ સવાલ ઉત્પન્ન થાય છે કે એવો કોઈ રસ્તો હોવો જોઈએ કે જેનાથી ઘંડપણને જો કે તદ્દન અટકાવી ન શકાય તોપણ તે મોઢું આવે અથવા વૃદ્ધત્વમાં પણ શરીરની અધી શક્તિ જળવી શકાય અને તેથી જીવનની મુદત બહુજ સુખથી નિર્ગમન કરી શકાય. આ પ્રકરણમાં આ રસ્તો બતાવવા યત્ન છે. અને આશા છે કે જો નીચલી સૂચના ધ્યાનમાં રહે તો ઘણે દરજ્જે જીંદગીનો આકીનો ભાગ સુખથી પસાર થઈ શકશે.

જ્યારે નાની ઉમ્મર અથવા જુવાન હોઈએ છીએ ત્યારે વૃદ્ધ થયું એ કલ્પના પણ થતી નથી. એટલુંજ નહીં પણ દાંત પડી ગયેલા, ગાલ બેસી ગયેલા, સાંધા સજ્જડ થયેલા, ખરડો વળી ગયેલો, ચામડી ઉપર કરચલી પડી ગયેલી, આંખે લાંબલગ અંધાપો, કાને બધીરાપણું-ચાલતાં ધુળરો-કળતરની ફરીયાદ કરનારા વૃદ્ધોને નજરે જોઈએ છીએ ત્યારે પણ આપણે તો તેમાંથી અચી જશું એવા મોહથી જુવાનીના મદમાં તણાયા જઈએ છીએ; અને જ્યારે ઉમ્મરે વધીએ અને આપણી તેજ સ્થિતિ નજીક આવે, ત્યારે સંભાળ લેવા કે તે અટકાવવા યત્ન કરવા બહુ મોઢું થયેલું હોય છે.

જનમથીજ,—અરે! ગર્ભ રહે ત્યારથીજ—ઉમ્મર વધે છે. વૃદ્ધત્વ નજીક આવતું જાય છે. તેથી શરૂઆતથીજ સંભાળ રાખવી એ ફરજ છે—જરૂરનું છે.

મરણ અટકાવી શકાતું નથી, પણ સુખથી જીંદગીનો છેડો આવે અને શરીર લાંબી ઉમ્મરે અશક્ત થવાથી થતી હેરાનગતિ અટકાવી શકાય એ તો બની શકે તેવું છે.

મરણ એ કુદરતી સારો રસ્તો છે. માની લ્યો કે મરણ નજીક હોત તો દુનિયાનાં દુઃખ કેટલાં વધત! રહેવા જગ્યા ન હોત,—ખોરાક માટે પુરતી જમીન ન હોત; બધી રીતે એટલી હેરાનગતિ

વધત કે તેનો ઉપાયજ ન રહેત. દુનિયામાં નવું લોહી, નવો જમાનો, ન રહેત ! અને દુનીયામાં આજ જે થોડું નજરે આવે છે તેનો પણ અભાવ હોત. એટલે મરણ આવકારલાયકજ છે—તેની આવશ્યકતા છે—માત્ર જેટલો કાળ ગાળવો તેટલી નિરોગી સ્વસ્થ શરીરથી ગળાય એટલું જ ધૃષ્ટ છે.

પ્રથમાવસ્થા એટલે પહેલાં ત્રીશ વર્ષમાં તો હજી શરીરનું જોર કંઈક ટકી રહે છે. તેથી તે વખતે ઓછી સંભાળ જો કે પરિણામે નુકશાન તો બહુ કરે છે, તો પણ જીવાનીના મદમાં—તોરમાં—મોહમાં તેની દરકાર થોડીજ લેવાય છે.

જનમતી વખતે માવતરની તંદુરસ્ત સ્થિતિ હોય તો તે બચ્ચાને જનમથી લાંબી જીંદગી ભોગવવા તક છે; પણ જો તે રોગી હોય, ટુંકું આયુષ્ય પેઢીદર પેઢીથી ચાલ્યું આવતું હોય, તો બચ્ચાને તેટલો ગેરલાભ છે: જો કે પુરી નિયમિત જીંદગી ભવિષ્યમાં ગળાય તો ઉત્તરોત્તર તંદુરસ્તી વધી ઉમ્મર પણ વધતી જાય છે.

વૃદ્ધત્વ મોડું લાવવા નીચેની હકીકત ઉપયોગી છે.

૧ હજમીયતની શક્તિ એટલે જઠરનું નિરોગીપણું, અને ખાસ તંદુરસ્ત આંતરડાં, એ જીંદગી સારી લાંબી પસાર કરવા પ્રથમ જરૂરનાં છે. જઠર-પેટની સ્થિતિ બરાબર ન હોય, ખોરાકનો તેમાંજ સડો થતો હોય, આંતરડાં નળાં રોગી હોય, ને તેમાં વધારે અનાજ સડતું હોય, તેવાની જીંદગી પેટ ને આંતરડાં સુધાર્યા વગર લાંબી ટકવી મુશ્કેલ છે. અને કદાચ ટકે તોપણ મરવાને વાંકે જીવે તેટલું જ છે. આંતરડાંમાં સડેલો ખોરાક લોહીમાં ચૂસાઇ શરીર રોગી બનાવે એ સ્પષ્ટ છે.

ઉપરથી સમજાયું હશે કે ખોરાક સાદો, થોડો, ન સડે તેવો, હોવો જોઈએ. મસાલાવાળો, માંસ જેવો અરધો સડેલો ન જોઈએ.

લીલી વનસ્પતિ, ફળ, દુધ, અનાજ, વગેરેનો હોવો જોઈએ. ખોરાકની અનિયમિતતા, વધારે પડતું પ્રમાણ, તેની ખોટી પસંદગી, એ તંદુરસ્તી બગાડનારામાં પ્રથમ પંક્તિ ભોગવે છે.

જેમ વૃક્તિ વહેલું લાવવામાં ખીજાં બધાં કારણો કરતાં ખોરાકની જૂલ બહુ મદદ કરે છે, તેમ વૃક્તિને મોડું ઠેલવામાં પણ ખીજાં બધાં કારણો કરતાં, સાદો, સારો, સાત્ત્વિક, વનસ્પતિજન્ય ખોરાક બહુ મોટી મદદ કરે છે.

૨ ખીજા જરૂરીઆત પુરતી કસરતની છે. શરીરના દરેક ભાગ પુષ્ટ તંદુરસ્ત રહેવા પુરતી કસરતની જરૂર છે. ખાસ કરીને આંતરડાં પોતાનું કામ બરાબર બજાવી શકે તે વધારે જરૂરનું છે. ઝાડો સાફ આવવાની પ્રથમ પુરી જરૂર છે. ઝાડો નિયમિત વખતે આવે તેવી જેમ ટેવ હોવી જોઈએ તેમ ઝાડાની હાજત થાય કે તુરત ઝાડે જવું જોઈએ. હાજતને જરા પણ રોકવી એ હંમેશાં નુકશાનકારક છે. જે વૃક્તિને મોડું આવવા દેવા પ્રયત્ન ઇચ્છા હોય તો હરગીજ ઝાડાની હાજતને ન રોકવી. જીલાબ લેવાની ટેવ નજ રાખો. જીલાબની આંતરડાં ઉપર ઝાડો લાવવાની અસર નથી, તેથી ઉલટું આંતરડાંને જીલાબ કાઢી નાંખવા મહેનત લેવી પડે છે, અને તેથી દરેક જીલાબ દર વખત આંતરડાંને નબળાં પાડે છે. જીલાબથી આંતરડાંમાંથી પેદા થતા પ્રવાહીનો નાશ થાય છે. તેથી ખોરાકનીજ પુરતી સંભાળ એજ ઝાડો સાફ લાવવા પુરતી છે. બહુજ જરૂર પડે તો દુધ ઘી ગરમ કરી પીવાં અથવા ફેસ્ટર ઓઇલ કે ગરમાળાનો ગોળ લેવો. ટુંકામાં-બરાબર ખોરાક ચાવીને ખાવો, ખોરાકની જાત, જથ્થો, યોગ્ય પ્રમાણમાંજ લેવો, આંતરડાંમાં સડે તેવા ખોરાકથી દૂર રહેવું, પુરતી કસરત દરરોજ કરવી, ઝાડે જવાની નિયમિત ટેવ રાખવી અને જીલાબ નજ લેવા અને અતિ વધારે પાણી ન પીવું; જીલાબને બદલે અપવાદ વખતે સાચું પાણીની પિચકારી લેવી તે ઠીક છે; પણ તેની ટેવ ન પાડવી.

૩ ત્રીજી સંભાળ ખોરાક પુરતી રીતે ચાવવાની લેવી. જઠરને દાંત નથી, પેટની ઘડી દાંત છે. ચાગ્યા વગરનો ખોરાક ઉતાવળે ગળી જવામાં આવે તો તે પેટમાં સડે છે, પવન કરે છે. તેથી પેટ ધ્રુલે છે અને નડે છે. તે મુજબજ બલે સારી જાતનો ખોરાક હોય, પણ જે પ્રમાણમાં વધારે લેવાય તો તે પણ તેટલોજ નડે છે. ખરાબર ચાવવાની ટેવ હોય તો વધારે ખોરાક લાઇજ શકાતો નથી. ચા-કાશી ન લેવાં. એકવાર જમવાથી ન ચાલે તો બે વાર જમવું: પણ બે વારથી વધારે હરગીજ ન જમવું.

૪ શુદ્ધ લોહી શરીરમાં ફેરવનારી નસો (Arteries) નરમ રહેવી જોઇએ. જે તેની દિવાલ કઠણ થઇ જાય તો શરીરના દરેક ભાગને પોષણ પુરું ન મળતાં વૃદ્ધત્વ વહેલું આવે છે. તે સ્થિતિ અટકાવવા આંતરડાં કે પેટમાં ખોરાકનો સડો થતાં તદ્દન અટકાવવો જોઇએ. ખોરાકના ક્ષારના ઝેરથી નસો સખ્ત થઇ જાય છે; તેમ માનસિક કે શારીરિક વધારે પડતું કામ ન કરવું જોઇએ. ચિંતા-શીકર-થી દૂર રહેવું જોઇએ. પુરતી નિદ્રા ને આરામ લેવાં જોઇએ. બહુ ચીકાશવાળા ખોરાકથી અલગ રહેવું જોઇએ. તમાકુ કે ખીજાં ઉત્તેજક પીણાં ન પીવાં જોઇએ. મન શાંત ને સ્વસ્થ, ચિન્તારહિત થવું જોઇએ-દુકામાં હૃદયને (Heart) તાકાતદાર રાખવા અને નસોને નરમ-મુલાયમ-રાખવા યોગ્ય ખોરાક યોગ્ય રીતે લેવો, આરામ પુરતો લેવો, નિયમિત કસરત કરવી, મન શાંત રાખવું અને વ્યસન માત્રથી દૂર રહેવાની પુરી જરૂર છે.

૫ મૂત્રપિંડ (Kidneys) જે રોગી હોય તોપણ વૃદ્ધત્વ વહેલું આવે છે. મૂત્રપિંડ મારફત શરીરનો કચરો બહાર નીકળી જાય છે; તેથી જે ખોરાકની ગમે તે જાતની ભૂત હોય છે અને જે કચરો મૂત્રપિંડ બરોબર ન કાઢી શકે તોપણ ઉમ્મર લાગી જાય છે; એટલે પિશાબ વખતોવખત તપાસાવી મૂત્રપિંડ પોતાનું કાર્ય ખરાબર કરી



શકે છે કે ક્રમ તેની પણ તબીબી રાખવી જોઈએ. મૂત્રપિંડ ને તંદુરસ્ત રાખવા પાણી વખતોવખત પીવાની જરૂર છે.

૬ મૂત્રપિંડની માફક ચામડી-ત્વચા પોતાનું કામ બરાબર ન કરી શકે તોપણ વૃદ્ધત્વ વહેલું આવે છે. ચામડીને સાફ રાખવાની જેમ જરૂર છે તેમ ખોરાકની અનિયમિતતાથી ચામડી ઉપર વધારે પડતો બોજ ન પડે તે સંભાળવાનું છે. ત્વચના રોગનો મોટો ભાગ ખોરાકની ભૂલોને લીધેજ હોય છે. વધારે પડતાં કપડાં પણ ત્વચાના કામને રોકે છે. પસીનાને વાટે શરીરનો બગાડ બહાર નીકળે છે. ઓછો ખોરાક ને ચોળી નહાવું એ બે ચામડીને સાફ રાખે છે.

૭ વધારે પડતી મગજમારી ચિન્તા-ગુસ્સો-અદેખાઈ-લોભ વગેરે દુર્ગુણો પણ વૃદ્ધત્વ જેમ વહેલું લાવે છે તેમ શાંતિ, ક્ષમા, પરોપકાર-સમભાવ-નિર્લોભતા એ અહાં વૃદ્ધત્વને અટકાવવા અથવા મોડું લાવવા બહુ મદદરૂપ થાય છે. સાફ નૈતિક, ધાર્મિક વાંચન, શ્રવણ, મનન એ મગજની તાકાદ કાયમ રાખવા જરૂરનાં છે.

૮ માંસના સ્નાયુ શરીરમાંથી સંકોચાઈ બગાડ બહાર કાઢવા મદદ રૂપે છે: તેથી તે પણ દરેક પુરી કસરતથી સંપૂર્ણ રીતે તંદુરસ્ત રાખવા જોઈએ. જો તેને પુરી કસરત આપવામાં ન આવે તો તેઓ શિથિલ-ઢીલા થઈ ધસાઈ જાય છે, એટલુંજ નહિ પણ શરીરમાં કચરો ભેગો થતાં વૃદ્ધત્વ વહેલું લાવે છે. સ્નાયુ તંદુરસ્ત રહેવાથી લોહી પુરતું ફરે છે. જ્ઞાનતંતુ પણ યોગ્ય તંદુરસ્ત રિચ્તિમાં રહે છે અને શરીરના ઉપયોગી અવયવો યકૃત, હૃદય, મૂત્રપિંડ વગેરે સારા સ્વસ્થ પોતાની ફરજ બજાવવા લાયક રહે છે. તે સ્નાયુઓને તંદુરસ્ત રાખવા બીજી કસરતો પુરતી ન લેવાય તો પણ દરરોજ લાંબું ચાર પાંચ માઇલ ચાલવાથી તેને કસરત જોઈતી મળી શકે છે.

૯ જીવન તંદુરસ્ત ને લાંબુ ટકાવવા અમુક ગ્રંથિ 'થાયરોઇડ' ગ્લેન્ડ (Thyroid gland)નાં પ્રવાહી ઉપયોગી ભાગ બળવતાં

જાણાય છે, પણ તે તો ઉપરની બધી સાવચેતી લેવાઈ હશે તો આપોઆપ તાંદુરસ્ત રહેવાશે.

૧૦ અલ્પચર્ચ એ શરીરની શક્તિને જાળવી રાખવા બહુજ જરૂરનું છે, તે તો પુરી સાબીત થએલી બાબત છે. મુશ્કેલી એ છે કે જીવાન, વૃદ્ધ બધા એક અવાજે તે સ્પષ્ટ સમજે છે, પણ મોહમાં એવા તણાય છે કે તે પાળવું લગભગ બધા ભૂલી જાય છે. જેમ દરેક ઇંદ્રિયો સંયમ રાખે તેમ તે કબજામાં રહી શકે છે. જેમ તેને તાબે થાયો તેમ ગુનામ બનાવી અધમ દશાને પહોંચાડે છે. આ હકીકત જાણ્યા છતાં મોહમાં બધા ઢરડાય છે એજ મોહમલ્લની અથાગ શક્તિનો પુરાવો છે.

૧૧ શુદ્ધ હવા, પુરતી હવા, સ્વચ્છ પુષ્કળ પાણી, પુરતી કસરત, વ્યસનથી દૂર, મગજની શાંત સ્થિતિ, કામમાં રોકાયેલા રહેવું—સંતોષ, નિર્લોભતા, અક્રોધ, નીતિ વગેરે સદ્ગુણોનું સેવન, ખોરાક પોષાકની પુરી સંભાળ, નિયમસર શાંત નિદ્રા, અલ્પચર્ચ, સુંદર રહેઠાણ, સાઈ વાંચન—શ્રવણ—મનન, લોકસેવા, દયા, પરોપકાર તરફ પુરતું વલણ એ બધાં સીંચી તથા આડકતરી રીતે વૃદ્ધાવસ્થા અટકાવવા અને શાંતિથી જીવન પૂર્ણ કરવા સહાયભૂત થાય છે.

## પ્રકરણ ૭ મું

### વૃદ્ધત્વ અટકાવવાનાં સૂત્રો

૧. મનમાંથી “હું ધરડો થતો જાઉં છું” એ માન્યતા—બીક કઢાઈ નાંખો; આશ્વાવાદી રહો.

૨. શુદ્ધ, પુષ્કળ પાણી થોડું થોડું માફક આવે તેટલું પીઓ. જમવા દરમીયાન જેમ ન પીઓ તેમ જમ્યા બાદ દોઢ બે

કલાક પછી જ, અને ભારે જમણ હોય તો ત્રણ કલાક પછી જ પાણી પીઓ.

૩. ગુસ્સે કદી ન થાઓ. ગુસ્સો ગુસ્સે ચનારનું જ લોહી બાળી ચુસે છે.

૪. ચિન્તાથી મુક્ત રહો.

૫. લોભી ન થાઓ, પણ કસકસર જરૂર કરો.

૬. મિતાહારી થાઓ.

૭. સાફ વાંચન રાખો.

૮. હસમુખા રહો.

૯. નાની ઉંમરમાં કસરત પૂરી લ્યો. મોટી ઉંમરે પુરતું ફરવા જાઓ.

૧૦. નાની ઉંમરમાંથી વૃદ્ધાવસ્થા માટે કમાણીમાંથી થોડો ભાગ પણ બચાવતા રહો.

૧૧. નાની ઉંમરથી પરવડતી રકમનો જીંદગીનો વીમો ઉતરાવી રાખો, તે એવી સગતે કે પચ્યાસ પાંચાવને રકમ તમને મળે, જેના વ્યાજમાંથી વૃદ્ધાવસ્થામાં ગુજરાન માટે સ્વતંત્રતા અથવા ઓછી પરતંત્રતા રહે.

૧૨. શરીરને સ્થૂળ, જાડું થતાં અટકાવો.

૧૩. શરીર, મનને વાપરો. કટાવા ન લો. પરવડતાં કામમાં જેમ રોકાએલા રહો તેમ વધારે પડતું કામ ન કરો.

૧૪. હમેશાં આનંદી અને સંતોષી બનો.

૧૫. પરોપકારી કાર્યમાં બનતો ભાગ હોંશથી લ્યો.

૧૬. પ્રભુથી ડરતા રહો અને અંતરાત્માને આધીન રહો.



## પ્રકરણ ૮ મું

### શરીર વૃદ્ધ છતાં પુરૂં તંદુરસ્ત રહેવા પ્રતિજ્ઞા

દરેક સ્ત્રી-પુરૂષ વૃદ્ધ થતાં નીચેની પ્રતિજ્ઞા લઇ તે પાળશે તો જરૂર પુરૂં તંદુરસ્તી ભોગવશે.

૧. હું ભુખથી હમેશાં ઓછું ખાઈશ. ભાણેથી જરા ભૂખ્યો ઉઠીશ.

૨. હું પુષ્કળ શુદ્ધ પાણી દરરોજ થોડે થોડે અંતરે પીશ. જમતાં દરમીઆન કદી પણ નહિ પીઉં. જમ્યા બાદ દોઢ કે એ કલાક બાદ પીશ, અને જ્યારે ઘીવાળું ભારે જમણું જમીશ ત્યારે ત્રણ કલાક પહેલાં અને દુધનું જમણું દુધપાક, બાસુદી જમ્યો હોય ત્યારે તો ચાર કલાક પહેલાં પાણીની તરસ લાગશે તો પણ નહિ પીઉં, તેટલા કલાક પછી જ પીશ.

૩. હું નિયમસર લગભગ પાંચ માઈલ ઝડપથી સીધો ટટાર શાંત મનથી, જ્યાં ખુદી હવા મળે ત્યાં, વસ્તીથી દૂર, ફરવા જઈશ.

૪. હું શાન્તિથી આઠ કલાક એકલા ખુદી હવા પુષ્કળ આવે તેવા ઓરડામાં, બારીઓ ખુદી રાખી, નિદ્રા શાન્તિથી લઇશ. સુતી વખતે દીવો મારા ઓરડામાં હરગીજ નહિ રાખું.

૫. હું સ્વચ્છ પાણીથી ચોળી સાફ એક વાર દરરોજ-સીઝી ત્યાં સુધી ઠંડા પાણીથી અને તે માફક નહિ આવે તો રડેજ ગરમ પાણીથી-નાહીશ.

૬. હું નિયમસર ધાર્મિક, નૈતિક, સારા શ્રવણ કે વાંચનમાં થોડા વખત રાકાયેલો રહીશ.

૭. હું વર્તન નીતિમય, સદ્ગુણયુક્ત, વિવેકવાળું રાખીશ.

૮. હું ગુસ્સો, કંકાસ, અદેખાઇ, લોભ, કામથી દૂર રહીશ.

૯. હું બ્રહ્મચર્યનું સેવન કરીશ. ( ૪૫ વર્ષ પછી સ્ત્રી હોય તો, ૫૫ વર્ષ પછી પુરૂષ હોય તો ) સતત બ્રહ્મચર્ય પાળીશ.

૧૦. હું થોડો વખત નિર્દોષ ગમત આનંદમાં ગાળીશ.

૧૧. હું કંઇક પણ પરવડતા કામમાં રોકાયેલો રહીશ.

૧૨. હું પ્રભુભક્તિ નિયમસર ચોવીશ કલાકમાં બે બટી-પોણા કલાક-સવારમાં સૂર્યોદય અગાઉ કરીને પછી બીજી પ્રવૃત્તિમાં જોડા-ઇશ. સવારે નહિ અને તો રાતે સુતા સુધી અવશ્ય પ્રભુભક્તિ કરીશ.

૧૩. હું પ્રાણાયામ, દંડ તેવી બીજી કસરત જરૂર નિયમસર નિયમિત વખતે દરરોજ કરતો રહીશ.

૧૪. શરીર યગડવા પ્રસંગ જવલે જ અને, પણ કદાચ અને તો હું તેનું કારણ શોધી દૂર કરવા યત્ન કરીશ. તુરત દવા નહિ લઉં; માંદો પડીશ તો શરમીંદો જરૂર થઇશ.

૧૫. હું નિર્લેપ નિરાસક્ત રહેતાં શીખીશ.

૧૬. હું દુનિયાનાં, દેશનાં, યાત્રિનાં, કુટુંબનાં દરેક કાર્યમાં જનતો ભાગ લઇશ.

૧૭. સુખ દુઃખના પ્રસંગો આવે તે સહન કરીશ, પણ તેની મન ઉપર કાયમની અસર થવા નહીં દઉં. જળમાં જેમ કમળ રહે છે તેમ અલિપ્ત ભીંજવા વગર રહીશ.

૧૮. ઝાડા, પિશાબની લાજતને રોકીશ નહીં.

વાંચનાર ! તમોને નથી લાગતું કે આ પુસ્તક વાંચી જો તે પ્રમાણે પ્રમાણિકપણે વર્તન થાય અને આ પ્રમાણે પ્રતિજ્ઞા લઇ તે પગાય તો આયુષ્ય હોય તેટલો વખત પુરી તંદુરસ્તી, સુખ અને આનંદી જીવન ગાળવાનું સંભવિત છે ?

## પ્રકરણ ૯ મું

### છવટના બે બોલ

પુસ્તક વાંચવાથી જણાયું હશે કે મોટી ઉંમર થવા છતાં શરીરને જીર્ણ ન થવા દેવા માટે એવી કાષ્ઠપણ જડીભુટ્ટી નથી કે જેનું સેવન કરવાથી આપોઆપ વગર મહેનતે તમારું ધારેલું ફળ તમે મેળવી શકો. અસંપત્ત, જડીભુટ્ટી તો નથી જ; પણ આ પુસ્તકે તમને એટલું તો બતાવેલું જ છે કે શરીરને જીર્ણ ન થવા દેવું. આયુષ્ય લગભગ પુરૂં થતાં સુધી-મરણ સુધી-આત્મા દેહથી વિમુક્ત થતાં સુધી-ટકાવી રાખવું, એ તમારા પોતાના જ હાથમાં છે. શરીરને તેવું ને તેવું મજબૂત-સાબૂત રાખવું એ તમારાથી બની શકે તેમ છે-તે કામ તમારા હાથમાં જ છે. નિશ્ચય કરો-વર્તન કરો-તો તમારું ધાર્યું અવશ્ય મેળવી શકશો.

પુસ્તકમાં જણાવેલી તંદુરસ્તી સંબંધની બધી જાતની સંભાળ લેવાય, જેવી કે (૧) ખોરાક, પાણી અને હવા શુદ્ધ અને પુષ્કળ, યોગ્ય પ્રમાણમાં, યોગ્ય અવસરે લેવાય, (૨) કસરત ખાસ પાછલી ઊંમરમાં, અને સમજી થઇએ ત્યારથી પ્રાણાયામ અને નિયમસર બધીજ રૂતુમાં નિયમિત કમતીમાં કમતી ચાર પાંચ માઇલ પગે ચાલી ફરવા જવાય, (૩) શાન્તિ, બ્રહ્મચર્ય, નીતિ, સત્યતા, સરલતા, ક્ષમા, પરોપકાર, પ્રમાણિકપણું, દયા, પરવડતાં-સીજતાં કામમાં રોકાણ, સારાં જ્ઞાનવાળાં પુસ્તકનું અધ્યયન, મનન વગેરે કાળજી-પૂર્વક કરાય, (૪) આનંદ, બધ્યાં સાથે નિર્દોષ ગમત, કુદરત કે પ્રભુ કે કર્મના ફળમાં દૈહ આસ્થાભર્યું શ્રદ્ધાપૂર્ણ જીવન ગળાય, (૫) વ્યસન માત્રથી દૂર રહી સદ્ગુણશાળી જીવન ગળાય, તો આપોઆપ જીવનશક્તિ લાંબી ટકે એ નિઃસંશય છે.

અને તેથી જિલટું આળસ, અકાન્તીઆપણું, કુટુંબ-કલેશ, વ્યસન, લોભ, મોહ, કામ, ક્રોધ, અદેખાઇ, અભિમાન, દંભ વગેરે અનીતિના અવગુણોમાં કસાઇએ તો એથી રોગ થઇ બીજાં કષ્ટ વેડી આપોઆપ જીવનશક્તિ હરાય છે, એ પણ તેટલું જ નિઃસંશય છે

**“ અંતિમ ઇચ્છા ”**

જેમ જન્મ છે તેમ મરણ પણ અનિવાર્ય છે. પણ જેમ પુરી તંદુરસ્તીવાળી બાઇઓને ‘અચ્યુ’ જન્મતી વખતે જરાય પીડા કે દુઃખ થતું નથી, એટલું જ નહિ પણ કેટલીક ખેતરમાં કામ કરતી હોય ત્યાં અચ્યાંને જન્મ આપી જન્મેલાં અચ્યાંને લઇ સુખથી ઘેર ચાલી આવે છે, કેટલીએકને નિદ્રામાં જ અચ્યુ જન્મે છે, કેટલાંએકને ઝાડાની શંકા જેવું થાય તે પાયખાનામાં જ અચ્યાં વગર ખમર પડે જ જન્મે છે, તેમ મરણ પણ, પુરા તંદુરસ્ત વૃદ્ધ પુરૂષ સ્ત્રીને, દીવામાં દીવેલ ખલાસ થઇ ઝાંખો પડી જેમ ગુલ થાય છે, તેમ જીવનશક્તિ ધીમે ધીમે આપો-આપ હરાઇ જઇ ખોલતાં ચાલતાં કંઈપણ દુઃખ, અરે મરનારને મરણવું ભાન થયા શીવાય પણ મરણ આવે છે, અને તેવાં મરણ થએલાં તમે પોતે જોયેલાં હશે, કદાચ જોએલ નહિ હોય તો સાંભળેલ તો જરૂર હશે; આ પુસ્તક વાંચી અમલમાં મુકનારને તેવી રીતે જીંદગી સુખી, સતોષી, શરીર મજબુત અને મરણ સરળતાથી થાય તો આ પુસ્તકનો હેતુ આજ્ઞાદ જળવાયો ગણાશે.

હે કુદરત! પૃથ્વી માતા ! હે જગત્ જનની ! જે રીતે તારા જ પેટમાંથી હું અણુપ્રાયો આગ્યો છું તેવો જ તેવી જ માયાથી કૃપાથી મને પાછો તારામાંજ સમાવ. મારી ભૂતો માફ કર. મારો ઉપયોગ હવે સંસારમાં નથી, એમ જ્યારે જણાય ત્યારે મને બેલાશક કાયમનું સુખ મેળવવા તારા ખોળામાંજ બોલાવી લે. એ મારી અને જગત્ આખાની અંતિમ ઇચ્છા છે. તે તું જ પુરી કર. એ અંતિમ પ્રાર્થના કરી વિરમું છું.

**શાન્તિ : શાન્તિ : શાન્તિ :**

## પરિશિષ્ટ નં. ૧

સાધારણ રીતે મરણ થવાની રીતો;  
મરણ ત્રણ રીતથી થાય છે.

૧. અંતઃકરણ બંધ થવાથી. ૨. બેશુદ્ધ થવાથી. ૩. શ્વાસ બંધ થવાથી. દરેક મરણ અંતઃકરણ બંધ થયા વગર કે શ્વાસ બંધ થયા વગર કે બેશુદ્ધિ થયા વગર થતુંજ નથી. પણ આ ત્રણ બુદ્ધિ બુદ્ધિ રીતો બતાવવાનું કારણ એ છે કે એ ત્રણેમાં પ્રથમ એક વધારે અગત્યનો ભાગ બળવે છે—તેનાં ચિહ્નો પ્રથમ બતાવે છે, એટલે મરણનું પ્રાથમિક કારણ તેનાં પ્રથમ નબળા કે અશક્તપણાથી જણાય છે.

અંતઃકરણનું કામ અંતઃકરણ (Heart) કરે છે. જ્યારે શ્વાસનું કામ ફેફસાં, અને મગજ, શુદ્ધિનું કાર્ય કરે છે. એટલે તે કાર્યના તે અવયવના નામથી મરણની રીતોનું વર્ણન કરવું અને સમજવું સહેલ થશે. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ત્રણેનાં કાર્ય બંધ થયા અગાઉ મરણ થતુંજ નથી; પણ પ્રથમ કેનો ભાગ વધારે છે, અને કેનાં ચિહ્ન ધ્યાન ખેંચે છે એટલેજ માત્ર ફેરફાર છે.

૧. અંતઃકરણથી મરણ થવાની રીત (Syncope) બે કારણથી થાય છે.

**અંતઃકરણથી મરણ થવાની રીત. (Syncope)** ક. અચાનક અંતઃકરણ ચાલતું બંધ થઈ જાય છે જેનું કારણ હોયજ, પણ તે આપણે સમજી શક્યા નથી. એટલે બંધ થયું ને મરણ થયું એટલુંજ જાણીએ



છીએ. ટુંકામાં જડી રીતે આયુષ્ય આવી રહ્યું એમજ માની અત્યારે તો સંતોષ પકડવો પડે છે.

**સ્વ.** અંતઃકરણના સ્નાયુ ધીમે ધીમે ઘસાવાથી, તેના ઉપર ચર-ખીનું પડ જમી જવાથી, તેમના એક ભાગમાંથી ખીજ ભાગમાં લોહી જવાના રસ્તાના “વાલ્વઝ” (ખીજે રસ્તે લોહી ન જતાં રસ્તા તરફ જવા દેવા ખુલે અને તેથી ઉલટું રસ્તે જતાં અટકાવવા જે પડદા છે તેને Valves કહે છે.) તેના અમુક રોગોથી ઘણે ભાગે ધીમે ધીમે મરણ થાય છે, તે ટુંકામાં અંતઃકરણના રોગથી મરણ થયું એમ ગણાય છે.

**ગ.** અંતઃકરણમાં લોહી કમી થવાથી બગડેલાં લોહીથી પણ ધીમે ધીમે અરે એ ત્રણ અઠવાડીએ ઘસાઈ મરણ થાય છે. બહુ નમળાઈથી આ રીતથી વખતે અચાનક મોત પણ થાય છે.

**ઘ.** અચાનક સારો માઠો ખનાવ થતાં તેથી સારી અથવા વધારે પડતી લાગણી થવાથી અંતઃકરણ ડુલી તુટવાથી; અથવા લોહી ઉડી જઈ અથવા વધારે પડતું લોહી જખમ વગેરેમાંથી વહેવાથી એકદમ બહુ અસરથી પણ વખતે મરણ થાય છે.

**ઙ.** વીજળી પડવાથી, મોટા ભાગ ચામડીનો બળવાથી, કોઈ અકસ્માતથી પણ અંતઃકરણથી મરણ થાય છે.

આ બધી રીતોમાં શ્વાસ પણ તુરત બંધ થઈ જાય છે. શુદ્ધિ પણ તુરત જાય છે; તફાવત માત્ર એટલો કે પ્રથમ ખ્યાન અંતઃકરણની અસરથી ખેંચાય છે. અને મરણ પણ તેનાથી થાય અથવા થવા આવે એટલે આપોઆપ શ્વાસ અને શુદ્ધિ જાય છે.

આમાંથી બરાબર ચેતાય, ચાંપતા ઉપાયો લેવાય, તો મરણ વખતે અટકાવી શકાય છે. અથવા જરા લાંબાવાય અંતઃકરણથી થતાં છે. આ રીતથી મરણનાં ચિહ્નો સાધારણ રીતે

**મરણનાં સાધા- નીચેનાં હોય છે. ચહેરાની રીકાશ. (લોહી**  
**રણુ ૧૫૬૦.** ઉડી જવાથી ઘોળું થઈ જવું તે, શરીર, એક-  
 દમ ઠંડુ પડી જવું, નખ-આંગળી કાળાશ  
 પડતાં થઈ જાય, વખતે ચહેરો પણ કાળાશ મારે, નાડી ન જણાય  
 અથવા બહુજ પાતળી, ધીમી ધીમી માંડ ખખર પડે તેવી, ચાલે,  
 અથવા તેથી ઊલટી બહુ ઊતાવળી, ન ગણી શકાય તેવી, શકિત  
 વગરની, જરા ભાર વગર આંગળી અડતાંજ બંધ પડી જાય તેવી  
 નાડીનું થઈ જવું; આટલું જણાયા પછી શ્વાસની ગતિમાં બહુજ ફેર  
 ધીમે બહુ ઊતાવળો અથવા ડચકાં લેતો હોય તેવો અટકતો શ્વાસ  
 લેવાય. તદ્દન બેશુદ્ધિ થવી અને વખતે ખેંચતાણુ પણ થઈ આવે.

અંતઃકરણ એકદમ બંધ થઈ મરણ થવામાં આ ચિહ્નો જોવા  
 જાણવા તક આવતીજ નથી. બધું એકીહારે બંધ થઈ જાય છે.

સાધારણ રીતે હર મરણુ વખતે ૧૫૦-૧૬૦ અથવા વખતે  
 તેથી વધારે નાડીના ધબકારા નખળા જણાય તે ગણાતા પણ  
 નથી; પછી ભાગ્યેજ દરદી બચે છે-જો કે અપવાદ ન હોય તેવું  
 તો નજ કહી શકાય.

૨. બેશુદ્ધિ પ્રથમ થઈ મરણુ થાય તે રીત (Coma)

**બેશુદ્ધિથી મરણુ થવાની રીત (Coma)**  
**ક.** મગજમાં પુરું લોહી ન પહોંચવાથી બે-  
 શુદ્ધિ પ્રથમ થઈ; જેમ કે મગજને જે  
 નળીઓ વડે લોહી પુરું પડાય છે તેમાં  
 કંઈ ખરાબો ભરાઈ લોહી મગજને  
 પહોંચતું અટકવાથી.

**સ્વ.** ઝેર જેવી વસ્તુ લોહીમાં જઈ મગજ ઉપર અસર કરવાથી.

**ગ.** ખોપરીનું હાડકું કોઈ પણ ઇજાથી ભાંગી જઈ તેનો કટકો  
 મગજ ઉપર દબાણ કરવાથી અથવા મગજમાં કોઈ ગુમકું કે  
 ગાંઠ થવાથી કે અમુક ભાગ વધી મગજ ઉપર દબાણ થવાથી.

આવાં કારણોથી પ્રથમ બેશુદ્ધિ થઇ, પછી શ્વાસ બંધ થઈ,  
 અંતઃકરણ બંધ થઇ, મરણ થાય છે. તંદ્રા, ઘેર  
**બેશુદ્ધિથી થતાં** નિદ્રામાં પડ્યો હોય તેવો દેખાવ, શરૂઆતમાં  
**મરણનાં ચિહ્નો** જરા મોટેથી અવાજ કરતાં જરા જાગૃત થઇ  
 જવાબ આપી પાછો ઘેનમાં તંદ્રામાં ખેંચાય;  
 બહુ લાંબો વખત થયા પછી તો ગમે તેટલું બેસથી બોલાવો, હલાવો,  
 તે પણ બેશુદ્ધિ રહે. શ્વાસ મુશ્કેલીથી ધીમે ધીમે લેવા મહેનત  
 યડતી હોય તેવી રીતે લે, નાડી પણ તેવીજ ધીમી, પણ બે કે  
 બેસવાળી, પણ મહેનતથી લેવાતી હોય એમ, ધીમે ધીમે અટકતી  
 અટકતી ચાલે.

આ રીતમાં શ્વાસની મુશ્કેલી અગાઉ મગજની બેશુદ્ધિ પ્રથમ  
 જણાય; પછી તો શ્વાસની મુશ્કેલી, ને છેવટ અંતઃકરણ બંધ પડ્યા  
 વગર રહે જ નહિ. એકલી બેશુદ્ધિથી મરણ થતાં બહુ વાર લાંબા  
 દિવસ પણ લાગે છે, બે કે સાધારણ રીતે બે ત્રણ રોજમાં  
 અંત આવે છે.

૩. શ્વાસની મુશ્કેલી-જેને આપણા લોકો “ શ્વાસ થઇ ચુક્યે  
 છે ” એમ કહે છે તે શ્વાસની મુશ્કેલીની મરણ

**ફેફસાંથી અથવા** થાય છે.

**શ્વાસથી મરણ** ક. ફેફસાંના અમુક રોગોમાં થાક લાગવાથી  
**થવાની રીત** શ્વાસ ન લેવાય તેથી બંધ થાય છે. અથવા

**( Asphyxia )** શ્વાસ લેનારા સ્નાયુઓ કામ કરતાં અટકે  
 છે, ખોટા પડી જાય છે. (Paralysis)

તેથી શ્વાસ બંધ થાય છે. ધનુર્વાયુ કે ખેંચ જેવામાં એકદમ  
 શ્વાસ ફેલાઇ બંધ થાય છે શ્વાસની નળી ઉપર દબાણ થવાથી,  
 જેમ ગળે ચીપ દેવાથી કે ફાંસી વખતે કે આપઘાત વખતે દોરડા-  
 વડે શ્વાસ ફેંધી મરણ થાય છે, તેમ છાતીમાં શ્વાસ ન જવાથી

મરણ થાય છે. કુખવાથી પાણી છાતીમાં ભરાઇ શ્વાસ ન લઇ શકવાથી પણ મરણ આ કારણથી થાય છે.

૨૪. શ્વાસ બીજી રીતે બંધ થવામાં ફેફસામાં કોઇ રોગને લઇને પાણી ભરાય તેથી, હવા ન જઇ શકે તેથી અથવા જ્ઞાતતાંતું જે શ્વાસ લેવા દેખરેખ રાખે છે, ( Pneumogastric nerve ) તે કોઇપણ વખતે કપાવાથી કે તેના બીજા રોગથી પણ શ્વાસ બંધ પડે છે.

૨૫. પુરતી ચોખ્ખી હવા-પ્રાણવાયુ ન મળવાથી જેમ ઝોરડામાં બારી બારણાં બંધ રાખી સગડી રાખી સુતા હોઇએ તેથી સઘડી બળવાથી પ્રાયવાયુ દરાઇ કાર્બોનિક એસિડ જેસ ( carbonic gas ) ઝોરડામાં ભરાઇ પ્રાણવાયુનો નાશ થઇ શ્વાસમાં ઝેર ફેલાવે છે; તેથી પ્રાણવાયુની ખોટ મરણ થાય છે. આ ઉપરથી સમજી રાખવાનું છે કે બહુ યાદ હોય અને ઠંડ દૂર કરવી હોય અને સુવાનાં ઝોરડામાં સગડી રાખ્યા વગર ન જ પરવડે તેમ હોય તો હવા આવવા જવા બારીઓ ખુલ્લી રાખવી જ જોઇએ, તેમ સગડી ખાટલા પથારીથી સારી પેઠે દૂર રાખવી કે પવનથી તણખા ઉડી આગ ન લાગે.

૨૬. ફેફસાંના રોગ ક્ષય વગેરેથી શ્વાસ પુરે લેવાતો નથી; અંદરના ભાગ સડેલા હોઇ પુરતી સ્વચ્છ હવા માટે જગ્યા નથી, એટલું જ નહિ પણ પડ, જગડેલું લોહી, જામેલા બળખા, એકઠું થએલું પ્રવાહી, બધાં શ્વાસ ન લેવામાં નડતર કરે છે, તેથી પણ મરણ થાય છે. ગળાં અથવા છાતીમાં અમુક ચીજ ગળાઇ શ્વાસ રૂધિરાવાથી અથવા બળખા ભરાવાથી પણ હવા બંધ થવાથી મરણ થાય છે.

આ રીતથી મરણ થાય તેમાં શ્વાસની મુશ્કેલી પહેલી થાય છે. પણ શુદ્ધિ તો લાંબો વખત રહે છે અને વખતે છેલ્લે

શ્વાસ લેતી વખત સુધી પણ દરદી શુદ્ધિમાં ઘણીવાર રહે છે ને વખતે બોલી પણ શકે છે, પણ તેવા અપવાદમાં જ હોય છે.

શ્વાસની સંખ્યા જ્યારે મીનીટમાં ૬૫-૭૦ થી વધારે થાય છે ત્યારે દરદી ભાગ્યે જ બચે છે; પણ દમ કે તેવા રોગમાં તેમ થઈ શકે છે. લગભગ મરણ વખતે આ જોવાનું છે, તેથી ઉલટું શ્વાસ ધીમા પડી દરેક લેવાય તે પણ તેટલું જ જોખમવાળું છે.

### મરણ થતી વખતે છેવટનાં ચિહ્નો.

બહુ માંદો માણસ જ્યારે મરણપથારી ઉપર હોય ત્યારે નીચલી નિશાનીઓ ઉપયોગી થઈ પડે છે. જો કે ખરી રીતે કંઈ ઘડીયે અને કેવી રીતે મરણ થશે તે તો કુદરત કે પરમાત્મા જ જાણે છે. માત્ર અનુમાન કરવા સહાયભૂત થાય માટે જણાવું છું. નીચેનાં બધાં કારણો દરેક મરણમાં થાય તેવું નથી, પણ તેમાંનાં ઘણાંખરાં થાય છે. બધાં જાણી રાખ્યાં હોય તો ઉપયોગી થઈ પડે તે જ જણાવવાનો હેતુ છે.

૧. નાડી ધબકારા ૧૫૦ ઉપર, ન જણાય તેવા, નાડી દોડતી હોય તેવા, પાતળા અથવા બહુ જ થોડા, અને આંગળીથી ન જણાય તેવા; અંતઃકરણના અવાજો પણ નાડી જેવા થાય.

૨. શ્વાસ ૬૫-૬૭ થી એક મીનીટમાં વધારે. છાતીમાં કંક્ર હોય તો ઘરડકા જેવાં બોલનો અવાજ. છઠ્ઠી વખતે વચ્ચે ધીમા પડતા હેડકી પણ નાની ધીમી આવે, નિમાસા નાંખ્યા કરે અથવા બહુ ધીમે શ્વાસ સમજતો હોય તેવો થોડો માંડમાંડ લાંબો અંતરે દેખાય તેવો થાકલા લેતો ચાલે.

૩. પીશાબ, ઝાડો, પોતાની મેજે વગર ખજર પડે પથારીમાં થઈ જાય.

૪. શરીર હાથ કાણી સુધી કાંડાથી શરૂ થઇ, પગ ગોઠણ સુધી તદ્દન ઠંડા પડી જાય, હલાવવા ચલાવવાની શક્તિ બંધ પડી જાય, નખ કાળા થાય; વખતે આંગળીઓ પણ કાળી પડતી—શ્યામ થતી નજરે આવે

૫. આંખ અરધી ખુલ્લી રહેવા માટે, મટકાં મારવાં બંધ જ થાય અથવા લાંબે અંતરે માંડ મારે.

૬. ચહેરો પણ લીલાશવાળી કાળાશ પડતો અથવા તદ્દન શીઠો, લુખ્ખો, બિહામણો થઇ જાય.

૭. બેશુદ્ધિ ધણે ભાગે થઇ જાય.

૮. દરદ સમાઇ જાય. એટલે દરદી જે દરદની પીડાથી રાડો પાડતો હોય તે બધું તેને જણાતું બંધ થાય અને બિલ્લટો એમ જણાવે (પુછતાં) કે હવે તદ્દન સારું છે. માત્ર શ્વાસમાં મુશ્કેલી છે, બેલવામાં મુશ્કેલી છે. લુખ્ખ નથી. નિદ્રા નથી. પણ મને શાન્તિ જણાય છે. આમ દરદી જણાવે ત્યારે જણાય કે હવે મરણ તદ્દન નજીક છે. આવું બધામાં નથી અને પણ કેટલાએકમાં અંત, વખતે જોવામાં આવે છે. મરણ વખતે આ પ્રમાણે લુલાવામાં નાખવાની રીતિ એ પ્રભુ કે કુદરતની મોટામાં મોટી કૃપા છે. જેથી તેવાઓનું શાન્તિથી મરણ થાય છે.

૯. લાગણી ઓછી થાય એટલે ચહેરા ઉપર માખીઓ ખેસે તેની અસર થતી ન હોવાથી બિડાવવા તો મહેનત કે તજવીજ દરદી નથી કરતો પણ ચહેરો પણ કરડથી સંકોચાતો નથી.

૧૦. વખતે જોસથી ખેંચતાણ મરણ ટાળે આવી મરણ એકદમ થાય છે.

૧૧. ખભા બિલ્લે, માથું શ્વાસમાં ખેંચાય, તે બિલ્લે શ્વાસ થયો કહેવાય છે. તે પછી સાધારણ રીતે ત્રણ કલાક દરદી ભાગ્યે જ જીવે છે.

૬૨. મગજની ઝેશુદ્ધિથી મરણ થાય, ને છાતીનો રોગ ન હોય તો દરદી ઝેશુદ્ધિમાં આસ લેતો લાંબો વખત-વખતે અઠવાડી-યાથી પણ લાંબો વખત કહાડે છે.

### ખીલા બહારના સંજોગો

ખીલાડીને માણસનું મરણ થયા અગાઉ લગલગ મરણ વખતે મરનારના શરીરમાં ધીમે મોડો શરૂ થતો હોવાથી તેની ગંધ આવતાં ઘરમાં દરદીની આસપાસ અથવા તે ઓરડામાં વારંવાર આંટા મારે છે. તેવે વખતે ખીલાડીની વખતોવખતની હાજરી એમ સૂચવે છે કે દરદીનું મરણ નજીક છે.

### મોટી ઊંમરે કુદરતી રીતે મરણ થાય, તેનો ક્રમ નીચે મુજબ જણાય છે.

૧. શરીર ખડુ જીર્ણ થઈ જાય છે; ઉતાવળે આલસનું બંધ પડે છે; ધીમે ધીમે આલસતાં વખતે પડી પણ જવાય છે.

૨. પછી ભાગ્યેજ પગલાં ભરાય છે.

૩. ઉભું રહેવા મુશ્કેલી પડે છે.

૪. ખડુ ખેસી ન શકાય.

૫. સુતું જ રહેવાય.

૬. લાંબા પગ ન રાખી શકાય, પણ ટુંટીમાં ( પેટમાં ગોઠણ દાખી ) વાળી પડી રહેવાય.

૭. નિદ્રા તો કभी ઘણા વખતથી થવા લાગી હોય.

૮. શરીર ઠંડું, હાથ પગ તો લાંબા વખતથી ઠંડા જ રહેતા હોય.

૯. ખાવા પીવાનું પોષણ લેવાનું બંધ થાય.

૧૦. ખોલસું પણ ન ગમે, શાન્ત પડી રહેવાય.

૧૧. ઘણીવાર ચતુંજ પડી રહેવાય છે; કોઈક વાર પડખાં ભર જ રહી મરણ થાય છે.

૧૨. શ્વાસ ધીમા પડી શમી જઇ અચાનક બંધ પડે.  
 ટુંકામાં જન્મથી અચ્ચાંની સ્થિતિનો બધો ઊલટો ક્રમ થાય.

### મરણની છેલ્લી નિશાની

ઘણે ભાગે ત્રણ ડચકાં ધીમે ધીમે, થોડે થોડે અંતરે, એકએક થઇ આવે છે ને છેલ્લે ત્રીજે ડચકે શ્વાસ છેલ્લો બહાર નીકળી પ્રાણ જાય છે; ત્યારે મોઢું ખુલ્લું થઇ જાય છે. એટલે હિંદુઓની જાતી કામમાં છાણે નાખ્યા અગાઉ મરણ થાય તો અવગતિ થાય એવો વહેમ છે. તે વહેમ ન છોડી શકાય તો પહેલા ડચકાંની રાહ જોઇ પહેલું ડચકું આવ્યા પછી જ છાણે લે તો જરૂર તેની માન્યતા કે વહેમ પણ સચવાય અને દરદીને ઘણીવાર છાણે રહેવું ન પડે, ઘણીવાર ભાન હોય છતાં છાણે નાંખી બહુ વાર થાય એટલે વળી પથારીએ લેવો ને વળી છાણે લેવો-એવું અમાનુષી વર્તન થાય છે તે અટકે. જો કે હવે તો તેવું ભાગ્યેજ અને છે; પણ ધર્મ ધેલાઓમાં તેમ તદ્દન બનતું નથી તેમ નથી.





# જાહેરખબર

દાકતર રવિશંકર ગણેશજી અંબરીઆકૃત

પુસ્તકે

મળવાનું ઠેકાણું—કર્તા પાસેથી, માંગરોળ (કાઠીઆવાડ)

નંબર	નામ	ઉપયોગ	કિંમત; બુક પોસ્ટ
૧	વગર દોકડાનો વૈદ	સર્વને ઉપયોગી	૨-૦-૦ ૦-૫-૦
૨	વહુને શિખામણ	સ્ત્રીઓને ખાસ ઉપયોગી	૧-૦-૦ ૦-૩-૦
૩	સુખમય-જીંદગી	પુરુષ-સ્ત્રી બન્નેને ઉપયોગી	૧-૦-૦ ૦-૧-૦
૪	દીર્ઘાયુ શી રીતે થવાય? (ખોડ ઉપર)	સર્વને-ખાસ બચ્ચાંને ઉપયોગી	૦-૮-૦ ૦-૧-૬
૫	મરકીની હુંક હકી-કત.	મરકી અટકાવવા અને તેથી બચવા ઉપયોગી.	૦-૨-૦ ૦-૦-૬
૬	વૃદ્ધાવસ્થામાં તંદુરસ્તી: મોટી ઉંમરે શરીર વૃદ્ધ પુરી તંદુરસ્તી કેમ સચવાય ?	આધેડ વય પછી સર્વને ઉપયોગી.	૧-૮-૦ ૦-૩-૦

વી. પી. થી મંગાવનારને રજીસ્ટર ખરચ ફરજિયાત-બુક પોસ્ટ અને મનીઓર્ડર ઉપરાંત થાય છે.

## આસ નોંધ

જાણીતા ગૃહસ્થાને, રાજ્યોને, લાઘણેરી કે જાહેર સંસ્થાના સેક્રેટરી સાહેબોને, નિશાળના ઇન્સપેક્ટર કે હેડમાસ્ટરોને કે દવાખાનાના દાકતર કે વકીલ કે પ્રેક્ટીસનરોને ઉપરનામાંનાં પુસ્તકોમાંથી મંગાવે તે મારા ખરચે બુકપોસ્ટથી વાંચવા મોકલું છું. વાંચી પસંદ પડે તો કિંમત અને બુકપોસ્ટ ખરચ મને પહોંચાડે: પણ જો પસંદ ન પડે તો પંદર રોજની અંદર મને બુકપોસ્ટથી પહોંચાડે તો પાછું રાખી લઉં છું.

આ સગવડ રાખવા એક જ કારણ, કે વાંચ્યા વગર પુસ્તક ખરીદવાથી ફેટલીક વાર ઠગાવું પડે છે તે જોમ અટકે તેમ થોડા પુસ્તકને ઉત્તેજન અપાય.

માંગરોળ, {	રવિશંકર ગણેશભાઈ અંબારીઆ
(કાઠીઆવાડ) }	પ્રગટ-કર્તા



## આત્માનુભવ સાથે ચેતવણી

॥ ૐ તત્સત્પરમાત્મને નમઃ ॥

જગત-ગુરુ શંકરાચાર્યજીનું આત્મ-પટક

ન મે રાગદ્વેષૌ ન મે લોભમોહૌ  
મદો નૈવ નૈવ મે માર્ત્સ્યભાવઃ ।  
ન ધર્મે ન ચાર્થો ન કામો ન મોક્ષઃ  
સચ્ચિદાનંદરૂપઃ શિવોઽહં શિવોઽહમ્ ॥

મારામાં નથી રાગ દ્વેષ કે નથી લોભ-મોહ, તેમ મદ નથી કે નથી અદેખાઈ; તેમ ધર્મ અર્થ કામ કે મોક્ષ કંઈ મારે નથી. હું તો માત્ર શિવરૂપજ, એટલે સદાય સત્ ચિત્ આનંદરૂપ આત્મા જ છું.

ન પુણ્યં ન પાપં ન સૌખ્યં ન 'દુઃસ્વમ્  
ન મંત્રો ન તિર્થં ન વેદા ન યજ્ઞાઃ  
અહં ભોજનં નૈવ નૈવ ભોજ્યં ન ભોક્તાઃ  
સચ્ચિદાનંદરૂપઃ શિવોઽહં શિવોઽહમ્ ॥

હું નથી પુણ્ય કે નથી પાપ, નથી મંત્ર, ન તિર્થ, ન વેદ કે ન યજ્ઞ. હું નથી ભોજન કે ભોગ કે ખાનાર-ભોગવનાર; પણ હું તો માત્ર શિવરૂપ, એટલે સદાય સત્ ચિત્ અને આનંદરૂપ આત્મા જ છું.

ન મે મૃત્યુશંકા ન મે જાતિભેદઃ  
પિતા નૈવ નૈવ માતા ન મે જન્મઃ ।

ન બંધુ ન મિત્ર ગુરુનૈવ શિષ્યઃ  
સચ્ચિદાનંદરૂપઃ શિવોઽહં શિવોઽહમ્ ॥

મને મરણની શંકા કે ખીક નથી, તેમ જાતિભેદ નથી. જેમ પિતા નથી, માતા નથી, તેમ મારે જન્મ પણ નથી. નથી ભાઈ, મિત્ર, ગુરુ કે શિષ્ય. હું તો શિવરૂપ છું, એટલે સત્ ચિત્ આનંદરૂપ આત્મા જ છું.

આશાયાં વધ્યતે લોકઃ કર્મણા પરિવધ્યતે ।

આયુઃ ક્ષયં ન જાનાતિ તસ્માદ્ જાગૃહિ-જાગૃહિ ॥

આશાથી જગત બંધાયેલું છે, કર્મથી વિશેષ બંધાય છે. આયુષ્ય ક્યારે ક્ષય થાય છે તે જણાતું નથી; માટે જાગૃત રહેા-જાગૃત રહેા.

જન્મ દુઃખં જરા દુઃખં જાયા દુઃખં પુનઃ પુનઃ ।

અન્તકાલે મહાદુઃખં તસ્માદ્ જાગૃહિ-જાગૃહિ ॥

જન્મ એ દુઃખ છે, જરા-વૃદ્ધાવસ્થા દુઃખ છે, જન્મોત્તું દુઃખ વારંવાર છે, અંતકાળે મહાદુઃખ છે; માટે જાગૃત રહેા-જાગૃત રહેા.

કામક્રોધૌ લોભમોહૌ દેહે તિષ્ઠન્તિ તસ્કરાઃ ।

જ્ઞાનરત્ન પરીહારાય તસ્માદ્ જાગૃહિ-જાગૃહિ ॥

કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ દેહને વિશે ચોરા રહે છે અને તે જ્ઞાનરૂપી રત્નને હરી-લૂંટ જાય છે; તેટલા માટે જાગૃત રહેા-જાગૃત રહેા.

માંગરોળ (કાઠીઆવાડ) }  
તા. ૧૨, જાતેવારી, ૧૯૩૦ }

રવિશંકર ગણેશજી અંબારીઆ



